

سيكلوجية الترويح وأوقات الفراغ

د/ محمود إسماعيل طلبة

أستاذ الترويح الرياضى
وعميد كلية التربية الرياضية
جامعة المنيا



سيكولوجية الترويـــح
وأوقات الفراغ

دكتـــــور
محمود إسماعيل طلبة
أستاذ الترويح الرياضي
وعميد كلية التربيـــة الرياضيـــة
جامعة المنيــــا

هاتف: ٠١٤٣٦٧٩٤٩٥ - ٠١٢٢٧٣٧٩١٥
١٤٣١ هـ / ٢٠١٠م

رقم الإيداع
٢٠٠٩/٢٣٩٤٣



١٧ ش قوله – تقاطع محمد فريد – القاهرة – ج. م. ع.
هاتف: ٢٣٩٢٨٧٠٠ – ٢٣٩٠٦٠٠٥ - ٠١٠١٥٥٥٩٢٧

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّىٰهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَىٰهَا ﴿٨﴾
قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا ﴾

سورة الشمس (آية ٧ – ١٠)

مقدمة

هذا الكتاب محاولة متواضعة لإضافة موضوع هام و حيوى فى مجال الترويح و أوقات الفــراغ فيما يتعلق بعلاقتـــه بعلم النفس إلى المكتبة المصرية والعربية ، وهو يحتوى على سبعة فصول ويتضمن فى متنه الاهتمــامات الترويحيـــة ، والإرشاد وقت الفــراغ و حاجات و دوافع الفراغ ، وتأثير البرامج الترويحية على العدوانية ، و علاقة الشخصية بالممارسة الترويحيـــة فى وقت الفــراغ ، والاتجاهات نحو الترويح و أوقات الفراغ .

ولا يسعنى فى هذا المقام إلا أن أعبر عن عرفانى بالجميل لأساتذتنا الرواد الأوائل فى ميادين الترويح وأوقات الفراغ وعلم النفس العام والرياضى الذين تتلمذنا على أيديهم و نهلنا من علمهم الكثير .

وأدعو الله مخلصاً أن يحقق هذا الكتاب الفائدة العلمية لأبنائنـــا الطلاب وللباحثين فى مجال الترويح وأوقات الفراغ وللمؤسسات والأجهزة المعنية بالترويح وللقادة والرواد الترويحيين ولجميع القراء .

شاكراً للمولى عز وجل فضله و توفيقه ، وأسأله سبحانه وتعالى أن يجعل عملى هذا متقبلاً ، وأن يجعله خالصاً لوجهه الكريم وأن ينفع به كل من يصبو إلى العلم و المعرفة فى هذا المجال ... إنه سميع مجيب الدعاء ،

وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آلـــه وصحبـــه وسلم .

المؤلف

الفهرس

الموضوع	الصفحة

الفصل الأول
علم النفس والترويح ووقت الفراغ

الموضوع	الصفحة

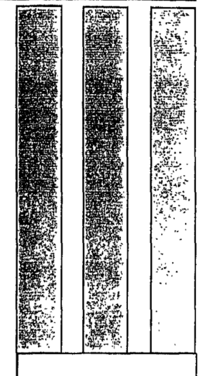
الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

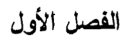
الفصل السابع

الاتجاهات نحو الترويح وأوقات الفراغ

الموضوع الصفحة

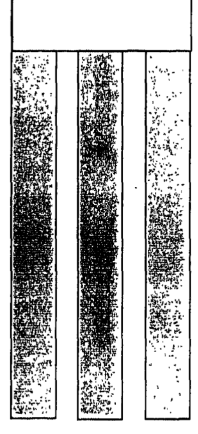


1



الفصل الأول

علم النفـــــــــس
والترويح ووقت الفراغ



مقدمـــــة :

لقد أصبح للترويح ووقت الفراغ أهمية خاصة والتى يتمثل مصدرها فـى الوظيفة النفسية الحيوية التى يؤديها كل منهما من أجل اكتشاف المعنى الحقيقـى الذى تنطوى عليه الحياة وتحديد الخطوط العريضة التى توجه سـلوك الإنسـان نحو غاياته المنشودة فى عصر سيطرت عليه التكنولوجيا وكادت أن تفقـد فيـه الحيـاة معناها الحقيقى .

ويؤكد العلماء أن العلاقة بين الممارسة الترويحية وكـل مـن الإنجـاز والشخصية علاقة هامة ووطيدة وذلك من خلال الاختيار الحر وممارسة أنشـطة ذات معنى يعبر فيها الفرد عن نفسه و يتواصل من خلالها مع مجتمعه الحاضر، وكذلك فإن العلاقة بين و وقت الفراغ و الشخصية علاقة تبادلية هامة فكما تؤثر أنشطة وقت الفراغ فى شخصية الفرد وتكاملها فإن الشخصية المتكاملة تعد مـن أهم متطلبات الاستثمار الجيد لوقت الفراغ ، فالصحة البدنية والنفسـية والقـدرة العقلية والاتزان الانفعالى والتذوق الجمالى ومهارات الفرد وعاداته هى جميعـا قيم ضرورية للاستمتاع بالحياة من خلال ممارسة أنشطة ترويحية مفيدة وبنـاءة فى وقت الفراغ .

كما تعتبر دراسة الحاجات الإنسانية مدخلاً ملائمـاً لدراسـة سـيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ حيث أن استثمار وقت الفـراغ فـى ممارسـة أنشـطة ترويحيـة مفيـدة وبناءة يتيح للفرد قدراً كبيراً من الفرص لتأكيد وتقدير ذاتـه والتى تعنى إحساسه بقيمته الشخصية ومكانته فى المجتمع وإحساسـه بالنجـاح والإنجاز واحترامه لذاته وثقتـه بنفسـه واكتسابه للعديد من الخبرات بما يمكنه من مواجهة الصعوبات والمشكلات والضغوط النفسية ، وذلك فى محاولـة مـن الفرد للوصول إلى تحقيق ذاته وهى غاية بعيدة تتمثل فى أن الفـرد دائمـاً فـى حاجة لأداء كل ما هو قادر على أدائه و إدراكه لكل ما لديه من أقصى قـدرات وإمكانات .

والعديد من الأنشطة الترويحية تحقق لممارسيها الاسترخاء البدنى والنفسى والذى يساعدهم بصورة ايجابية على التخلص من التوتر و القلق والضغوط العصبية والإرهاق البدنى والنفسى والعقلى كما أنها تعد متنفساً للمشاعر والأحاسيس والانفعالات خاصة المكبوت منها ، فالاسترخاء يعد من أهم نواتج الممارسة الترويحية خاصة بعد عناء العمل و مشقة الحياة حيث يصبح للفرد عقلاً متفتحاً و نفساً منتعشة وبدناً مستريحاً ، سواء كان هذا الاسترخاء بممارسة أنشطة رياضية هادئة مثل الهرولة والسباحة أو بقراءة كتاب أو سماع الموسيقى أو مشاهدة التلفاز أو الجلوس على شاطئ البحر للتأمل .

ومما لا شك فيه أن الإنسان يشعر بالسعادة عندما ينتمى إلى جماعة ويشعر بالألفة مع أصدقائه ، وعندما يخاطر و يكتسب خبرات جديدة ، وعندما ينمى مواهبه و يبتكر و يبدع ، و عندما ينجح و ينجز شىء ما ، وعندما يفكر ويستخدم قدراته وفى تذوقه لمواطن الجمال ، وعندما يتطوع لخدمة المجتمع ، وعندما يسترخى و يتأمل .

ومن الملاحظ أن هناك بعض الأفراد لديهم قناعة بأن سعادتهم فى الحياة تكون بقدر ما يجمعون من ثروة ، أى أن الأشياء المادية أصبحت تحظى بتقديرهم أكثر من المعنويات و القيم الروحية و ينسون أنفسهم فى غمار العمل ، وعليهم أن يتداركوا ذلك قبل فوات الأوان و قبل أن يمضى بهم العمر .

ولقد ازداد الاهتمام بالتأثيرات النفسية للترويح و أنشطة وقت الفراغ على الإنسان وعلاقتها بالدوافع والاتجاهات والاهتمامات والشخصية والعدوانية وغيرها من العوامل النفسية ، وهذا الكتاب محاولة لتوضيح العلاقة الهامة والحيوية بين علم النفس وكل من الترويح وأوقات الفراغ حيث أنه موضوع هام يواكب عصرنا الحالى والذى أطلق عليه " عصر الفراغ " .

علم النفس :

علم النفس هو أحد العلوم الحديثة قياساً بالعديد من العلوم الأخرى ، فالمعرفة السيكولوجية أصبحت أحد فروع المعرفة الهامة ، كما أنها أصبحت أساساً جوهرياً لتفهم مشكلاتنا التربوية والاقتصادية والصحية والسياسية والرياضية وغيرها ، ولقد مر علم النفس فى غضون تطوره بالعديد من المراحل حتى أصبح علماً مستقلاً يعتمد على المنهج العلمى فى التوصل إلى الحقائق .

والإنسان هو موضوع علم النفس فهو الكائن الحى الذى يقوم بالعديد من الأنشطة المتنوعة والبسيطة و المعقدة بصفة مستمرة و يتفاعل من خلالها مع بيئته ، فهو يريد و يفعل ، و يفكر و يتذكر ، ويتعاون ويتنافس ، وينفعل ويهدأ ، ويلعب ويتعلم ، ويحس ويدرك ، ويرى ويعبر عن أفكاره وآراؤه بالكلام أو الحركة أو اللعب أو بالسكون أحياناً ، وهو يستفيد من خبراته يبتكر .

ولقد ذكر الله سبحانه و تعالى النفس فى القرآن الكريم فى عدة مواضع منها : ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُواْ رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالاً كَثِيرًا وَنِسَاءً ﴾ (النساء : ١) .

﴿ أَن تَقُولَ نَفْسٌ يَا حَسْرَتَى عَلَى مَا فَرَّطتُ فِي جَنبِ اللَّهِ وَإِن كُنتُ لَمِنَ السَّاخِرِينَ ﴾ (الزمر : ٥٦) .

﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۝ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴾ (الشمس :٧ ، ٨) .

والنفس عند العرب إما " تأمر بالمعروف " أو " تنهى عن المنكر " وهى فى اللغة العربية تعنى " الروح " ، كما قد يقصد بالنفس " الإنسان " فيقال " عندى خمسة أنفس " .

مفهوم علم النفس و تعريفه :

من الصعب التوصل إلى تعريف شامل جامع " لعلم النفس ـ Psychology " حيث نشأت علوم جديدة تقع بين علم و آخر تأخذ من علم

و تتــداخل مع آخر ، وأصبح من الصعب تمييز الحدود الفاصلة بــين هـــذه العلوم ، و على سبيل المثال فبنظرة إلى " علم نفس الاجتماع " نجــد أن هنــاك علوم قريبة منه مثل " علم النفس العام " و " علم الاجتماع " و " علــم الإنســان (الأنثروبولوجيا) " و " علم الشعوب (اثنولوجيا) " .

وبالرغم من ذلك فقد وضع العلماء العديد من التعريفات و المفــاهيم فــى محاولة لتقديم أسس عامة لراغبى تحصيل المعرفة فى هذا العلم ، و مــن هــذه التعريفات ما يلى :

يعرف " طلعت منصور وآخرون علم النفس بأنه " الدراسة العلمية لسلوك الإنسان وتوافقــه مع البيئة " ، كما يعرفه " فــرج طه " بأنه : " العلــم الــذى يدرس سلوك الإنسان " .

ويعرفه " محمد حسن أبو عبيــة " بأنه : " علم قواعد سلوك الإنســـان " ، ويرى " أنه العلم الذى يبحث فى سلوك الإنسان ودخائل النفس وقواعد تطورها ، ويفسر نوعية و كمية الظواهر السائدة مع ارتباطها بعمل الجهاز العصبى وعلى الأخص المخ " .

ويشير " محمد حامد الأفندى " إلى أن علم النفس هــو " دراســة العمليــة النفسية المستمرة باستمرار الحياة للكشف عن القوانين والقواعد التى تتضح فــى تفاعل الفرد مع العالم المحيط به " .

ويعرف " حامد عبد السلام زهران " علم النفس بأنه " العلم الــذى يــدرس سلوك الكائن الحى و ما وراؤه من عمليات عقلية (دوافعه وديناميته و آثــاره) دراسة علمية يمكن على أساسها فهم و ضبط السلوك و التنبؤ والتخطيط له " .

وترى " إنتصار يونس " أن علم النفس هو " العلم الذى يحاول الكشف عن القوانيــن والمبــادئ التى تفسر العلاقــات الوظيفيــة القائمــة بــين العوامــل المتفاعلة والمتداخلة فى أى موقف سلوكى " .

ويعرف " محمد حسن علاوى " علم النفس بأنه : " العلــم الــذى يــدرس السلوك والخبرة " .

وما سبق من تعريفات لعلم النفس يدفعنا إلى أهمية تعريف كل من السلوك والخبرة فيما يلى :

السلوك :

يعرف " محمد حسن علاوى " السلوك بأنه " كل ما يصدر عن الإنسان من أفعال أو أقوال أو حركات ظاهرة ، وهذا يعنى كل أنواع الأنشطة التى يقوم بها الإنسان و يمكن لفرد آخر أن يلاحظها أو يسجلها " .

ويعرفه " عبد الستار إبراهيم " بأنه " مفهوم يستخدم للإشارة إلى كل ما يصدر عن الفرد من استجابات للمنبهات " .

كما يعرفه " سعد جلال " بأنه : " كل ما يقوم به الإنسان من استجابات ظاهرة يمكن ملاحظتها أو تسجيلها " .

ويعرفه " فرج عبد القادر " بأنه : " الترجمة الملموسة لما تنطوى عليه النفس ولما يدور بداخلها من ديناميات ورغبات وتخيلات وصراعات وبما تمتاز به الشخصية من خصائص ومكونات واستعدادات مختلفة " .

ويعرفه " طلعت منصور " بأنه : " عبارة عن ذلك النشاط الذى يصدر من الكائن الحى كنتيجة لتفاعله مع ظروف بيئة معينة ويتمثل ذلك فى محاولاته المتكررة للتعديل والتغيير والتحسين حتى يتناسب مع مقتضيات حياته " .

الخبرة :

يعرف " محمد حسن علاوى " الخبرة بأنها : " الظواهر النفسية التى تصبح كوقائع و أحداث فى الحياة الذاتية للفرد و التى تنتمى إلى عالمه الخاص ، ولا يدركها سوى صاحبها كالأفكار والانفعالات والذكريات " .

ويعرفها " حسين سليمان قورة " بأنها : " كيفية معرفية فى ميدان ما تمكن صاحبها من القدرة على التصرف التطبيقى المناسب فى المواقف التى يتضمنها هذا الميدان أو التى تتصل به فى أى زاوية من زواياه " .

ويعرفها " فتحى يوسف " بأنها : " أشياء يكتسبها الإنسان أثناء تفاعله مع بيئته " .

ميادين علم النفس :

اختلف العلماء فى تحديد ميادين علم النفس فمنهم من حددها بوجه عام ومنهم من قسمها إلى ميادين نظرية و أخرى تطبيقية ، حيث الميادين النظرية تهدف التوصل إلى القوانين و المبادئ العامة لسلوك الإنسان وخبرته بينما تهدف الميادين التطبيقية التوصل إلى الحلول التطبيقية للمشكلات العملية لمختلف أنواع الأنشطة التى يقوم بها الإنسان .

وتعدد ميادين علم النفس إنما هى نتاج قدرة الإنسان على ممارسة العديد من الأنشطة ومحاولته التكيف مع مواقف الحياة المختلفة .

ويوجد العديد من ميادين علم النفس مثل علم النفس الفسيولوجى وعلم نفس الشواذ وعلم النفس الصناعى والتجارى والحربى والجنائى ، وعلم النفس الحيوانى ، وفيما يلى نعرض لتعريفات بعض الميادين والتى من الأهمية بمكان عرضها لارتباطها الوثيق مع العديد من الموضوعات التى نتناولها فيما يلى :

علم النفس العام :

يعتبر بمثابة الخلفية العامة لجميع علوم النفس ، حيث يتناول جميع مظاهر الحياة النفسية من خلال السلوك .

علم النفس الفسيولوجى :

يبحث فى العلاقة بين النواحى الوظيفية لجسم الإنسان وخاصة الجهاز العصبى وبين سلوكه .

علم نفس النمو :

ويدرس المظاهر و المبادئ العامة للنمو .

علم النفس الاجتماعى :

يدرس سلوك الكائن الحى ككائن اجتماعى يعيش فى مجتمع مـع أقرانـه يتأثر بسلوكهم ويؤثر فى سلوكهم ويتناول خبرات وسلوك الفرد فى تفاعلـه مـع الآخرين فى المواقف الاجتماعية .

علم النفس الفارق :

يبحث فى الفروق النفسية بين الأفراد والجماعات .

علم النفس الإكلينيكى :

يدرس اضطرابات الشخصية وأسـاليب التشخيص والطـرق الملائمـة للعلاج .

علم النفس التربوى :

يدرس المشكلات النفسية الخاصـة بالتربية والتعليم كمبـادئ وقوانيـن التعلم وطرق الإفادة منها ، وهو وثيق الصـلة بعلـم نفـس النمـو ويـرتبط بالمعلومات والمعارف ، ويبحث فى عمليتى التوجيه والإرشاد من خلال التربيـة والتعليـم .

علم النفس الإرشادى :

وهو وثيق الصلة بعلم النفس الإكلينيكى ، ويهتم بتقديم المساعدة والنصيحة إلى من يحتاجها من الناس و من أمثلة عمل المرشـد النفسـى تعريـف الفـرد بالفرص المهنية المناسبة له وتزويده بالمعلومات التى تساعده فى تحسين تكيفـه المهنى والتعامل مع المشاكل التى يواجهها الفرد لتحقيـق التوافـق الشخصـى والمهنى والاجتماعى .

علم النفس الرياضى :

ويعمل على تفهم سلوك و خبرة الفرد تحت تـأثير النشـاط الرياضـى ، ويبحث فى الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشـاط الرياضـى علـى مختلـف مجالاته ومستوياته .

ويعرفه " محمد حسن علاوى " بأنة الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارساتها بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والإفادة من المعرفة والمعلومات المكتسبة فى التطبيق العملى " .

كما يعرفه " أحمد أمين فوزى " بأنه " ذلك العلم التطبيقى لمعظم فروع علم النفس حيث يهتم بدراسة السلوك الإنسانى الذى يصدر خلال الممارسة الرياضية بمختلف إشكالها و مجالاتها ، وذلك بهدف فهم السلوك و التحكم فيه والتنبؤ به من أجل العمل على تطويره والارتقاء به وإيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التطبيقية فى التربية البدنية والرياضة والترويح " .

وتعرفه " إخلاص عبد الحفيظ وآخرون " بأنه الدراسة العلمية للسلوك الإنسانى فى الرياضة وأثناء التمرين البدنى " ، وتشير إلى أن الأخصائى النفسى فى مجال الرياضة والتمرين يتعرف على المبادئ والطرق التى يمكن أن يستخدمها كمتخصص لمساعدة المراهقين والأطفال المشاركين فى النشاط ، وكذلك التعرف على فائدة الأنشطة الرياضية والتمرين البدنى .

علم النفس الترويحى :

" هو العلم الذى يساعد على تفهم سلوك الفرد فى وقت فراغه نتيجة ممارسته للأنشطة الترويحية بأنواعها ومستوياتها المختلفة والتعرف على خبراته المكتسبة خلالها " .

مفهوم و تعريف وقت الفراغ :

ظلت النظرة إلى وقت الفراغ لفترة طويلة على أنه الوقت الذى لا يعمل فيه الفرد أو الوقت الذى لا يكون مشغولاً فيه بأنشطة تتعلق بعمله ، فمفهوم " وقت الفراغ – leisure Time " مصطلح مشتق من الأصل اللاتينى "licere" والذى يعنى التحرر من قيود العمل أو الوظيفة .

ولقد حاول العديد من العلمـــاء والباحثين فى مجـــال التـــرويح و أوقـــات الفراغ إيجـــاد تعريف أو مفهوم واضح لوقت الفراغ ، حيث ينظـــر البعض إلى وقت الفراغ على أنه " فترة زمنية " بغض النظر عما يفعل الفرد فيـــه (مـــن منطلق أن للعمل وقت سواء عمل فيه الفرد أم لم يعمل فالفراغ وقت ســـواء تـــم استثماره أو لم يستثمر) ، وفى هذا الصدد يعرفه البعض بأنه " الوقـــت الـــذى نكون فيه أحراراً من القيود الرسمية أو التى يفرضها علينا العمل الذى نتقاضـــى عنه أجراً " ، ويعرفه قاموس علم الاجتماع – The Dictionary of Sociology " بأنه الوقت المتبقى من الأربع والعشرين ســـاعة بعد طـــرح ســـاعات العمـــل والنوم والحاجات الضرورية " ، وهو التعريـــف الـــذى يعـــرف " بالفـــائض – Residual Definision " .

وبينما يرى البعض أن العبرة بالكم يرى البعض الآخر أن العبرة بكيفيـــة استخدام هذا الوقت ، فالبعض يرى أن وقت الفراغ هو مجموعة مـــن الأنشـــطة التى يقوم بها الفرد بحثاً عن التسلية أو لتنمية معلوماته أو تحســـين مهاراتـــه أو تقديم خدمات تطوعية لمجتمعـــه و ذلك بعد الانتهاء من عمله الأساسى ، فيعرف " جست و فافا " وقت الفراغ بأنه " الوقت الذى يكون فيه الفـــرد حـــراً مـــن ارتباطات العمل أو أى التزامات أخرى والذى يمكن الاستفادة منه فـــى الراحـــة والاسترخاء أو فى ممارسة أنشطة تحقق له التنمية الذاتية "

وبينما تشير المفاهيم و التعريفات الســـابقة إلى أن الفراغ نوع من الوقت أو أنـــه نـــوع من النشاط يضيف كل من " حلمـــى إبراهيـــم و كرنـــدال ـــ Hilmy & Crandal " بعداً ثالثـــاً هو أن وقت الفراغ نوع من الاتجـــاه أو الحالة العقلية ، ويشـــيرا إلى أن كل مدخل لهذه المفاهيـــم الثلاثـــة له مميـــزاته وعيوبه ، وفى هـــذا الصدد يؤكد " جوردن دل ـــ Gordon Dell " على أن " الفـــرد لا يحتاج إلى وقت خالى بقدر م يحتاج إلى خلو البال أو الروح الحرة وأنه الإحساس بالنعمة والسلام ".

ونرى أنـــه من الأفضل الجمع بين الوقت و النشاط فى تعريـف الفـراغ حيث أن وقت الفراغ المتاح للفرد يحدد إلى حد كبير ما يمكن أن يقوم بـــه مـــن نشاط .

وعلى ذلك يمكـــن تعريف وقت الفــــراغ من وجهة النظر التربوية بأنـــه " الوقت الذى يتحرر فيه الفرد من عمله الأساســـى و الالتزامـــات الضـــرورية الأخرى والذى يمكن للفـــرد أن يستثمره فى الاســـترخاء أو ممارســـة أنشـــطة ترويحية تسهم فى تنميته الشخصية " .

وظائف وقت الفراغ :

يرى كل من " جوفر و دومازدييــــه ـ Joffer & Dumazedier " أن لوقت الفراغ ثلاث وظائف هى :

الاسترخاء Relaxation :

فهو يؤدى إلى استشفاء الفرد من التعب .

التسلية (اللهو) Entertainment " :

فهو يؤدى إلى تخلص الفرد من الملل .

تنمية الفرد Personal Development " :

فهو يحرر الفرد مما يتعرض له يوميـــاً من فكر وعمل .

أهمية وقت الفراغ :

تكمن أهمية وقت الفراغ فى كيفية استثماره بطريقة تربوية ، والتى تعتبر فرصة كبيرة لما يلى :

- تجديد طاقة الفرد وإعادة قدرته على العمل .
- تنمية اللياقة البدنية و الحركية للفرد .
- تحقيق التوازن فى حياة الفرد بدنياً ونفسياً .

- إشباع بعض ميول الفرد ورغباته و تحقيق بعض حاجاته .
- تنمية المهارات التى تعلمها الفرد واكتساب مهارات جديدة .
- اكتساب اتجاهات وقيم وخبرات تربوية واجتماعية جديدة .
- اكتشاف مواهب الفرد وقدرته على الابتكار والإبداع .
- مجرد الاشتراك فى أنشطة ترويحية مختلفة ومتعددة وخاصة إذا كان هذا الاشتراك إيجابى فإنه يعد استثماراً جيداً لوقت الفراغ .

مستويات أنشطة وقت الفراغ :

تتباين مستويات اشتراك الأفراد فى أنشطة وقت الفراغ ، وبالتالى تختلف الاستفادة منها والاستمتاع بها ، ويتضح ذلك عند المقارنة بين ممارسة كرة القدم ومشاهدتها سواء فى الملعب أو التلفزيون أو الاستماع إليها فى الراديو ، وكذلك الحال بالنسبة لعازف الآلة الموسيقية والمستمع إلى العزف .

وقد أختلف العديد من العلماء والعاملين فى مجال الترويح فى تحديد مستويات الاشتراك فى أنشطة وقت الفراغ ، فقد حدد " عادل خطاب " هذه المستويات فى :

١) الاشتراك ألابتكارى :

وهو الاشتراك الإيجابى الذى يندمج فيه الممارس حتى يصل إلى مهارات جديدة و مبتكرة .

٢) الاشتراك الإيجابى :

وهو الاشتراك الفعلى فى ممارسة نشاط ما ، مثل كرة القدم أو الرسم أو التمثيل أو الموسيقى .

٣) الاشتراك العاطفى :

مثل الذهاب إلى ملعب كرة القدم لمشاهدة مباراة أو الذهاب إلى السينما أو مشاهدة التلفزيون أو حضور محاضرة أو ندوة .

٤) أنشطة هدامة :

الفرد الذى لا يجد وسيلة بناءة لشغل وقت فراغه يتجه إلى الانحراف والهدم ، و قد قسم " عادل خطاب " هذه الأنشطة إلى :

- إيذاء النفس : كشرب الخمر و لعب الميسر .
- إيذاء الغير أو المجتمع : كالاشتراك فى عصابات و معاكسة الفتيات .

ويمكن نقد هذا التقسيم فى أن الاشتراك العاطفى ليس من السهل تحديده ، لأن هذا يتوقف على درجة تأثر الفرد وانفعاله ، فما يؤثر فى فرد ويثير انفعاله قد لا يكون له نفس المردود على فرد آخر .

ويقسم " حلمى إبراهيم " مستويات الاشتراك إلى :

١) اشتراك ابتكارى .
٢) اشتراك عاطفى .
٣) اشتراك إيجابى .
٤) اشتراك سلبى .

ويشير إلى أن الاشتراك العاطفى هو اشتراك الفرد عاطفياً فى مختلف أنواع النشاط مثل مشاهدة مباراة رياضية أو الاستماع إلى الموسيقى ، أما الاشتراك السلبى فهو الذى يكون فيه إنتاج الفرد معدوماً و استمتاعه ليس بالقدر الذى يهزه عاطفياً مثل الذهاب إلى السينما .

ويمكن نقد هذا التقسيم أيضاً بأن الاشتراك العاطفى ليس من السهل تحديده ، كما أن الفرق فى هذا التقسيم غير واضح بين الاشتراك العاطفى والاشتراك السلبى ، فالذهاب لتشجيع فريق لكرة القدم قد لا يختلف عن الذهاب لمشاهدة فيلم سينمائى .

ويمكن توجيه نفس النقد إلى تقسيم " نباش ـ Nash " حيث حدد مستويات أنشطة وقت الفراغ فيما يلى :

١) أنشطة ابتكارية .
٢) أنشطة إيجابية .

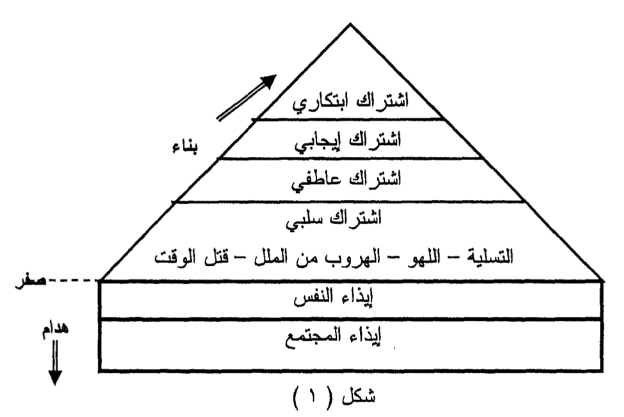
٣) أنشطة عاطفية .

٤) أنشطة سلبية .

٥) أنشطة هدامة ، و تنقسم إلى :

- إيذاء النفس - إيذاء الغير .

والنموذج التالى شكل (١) هو نموذج وضعه " ناش " فى شكل تدرج هرمى يوضح استخدامات ومستويات (مدى) الاشتراك فى أنشطة وقت الفراغ ، ففى أعلى الهرم نجد الاشتراك ألابتكارى أو الإبداعى كأعلى مستوى للاشتراك مثل المثال والرسام و الموسيقى والمخترع ، يليه الاشتراك الإيجابى وهو الاشتراك الفعلى فى الأنشطة ، ثم المستوى السلبى و الذى حدده " ناش " فى التسلية والمتعة والهروب من الملل والرتابة و قتل الوقت وجميعها تحتل درجة فوق الصفر إلى ما لا نهاية ، أما مستوى الصفر وما تحته فتمثلت فى إيذاء النفس والمجتمع والتى تصل إلى حد الجنوح والإجرام .



شكل (١)

استخدامات و مستويات الاشتراك فى أنشطة

وقت الفراغ وفقاً لرأى " ناش "

وقد حصر " ربلتز ــ . Roblitz ,G " تقسيمه فى ثلاث مستويات هى :

١) أنشطة إيجابية ٢) أنشطة استقبالية ٣) أنشطة سلبية .

وأشار " ربلتز ــ ., Roblitz , G " إلى أن الأنشطة الاستقبالية هى ما يستقبله الفرد من أنشطة خارجية بحواسه كالسمع (المذياع) أو الإبصار (مشاهدة مباراة أو قراءة قصة) ، كما يشير إلى أن الأنشطة السلبية هى التى لا يبذل فيها الفرد أى مجهود و يكون فى حالة استرخاء أو راحة كالنوم ، ويدرج المستويين الأول والثانى ضمن الأنشطة الترويحية أما المستوى الثالث فلا يعد ضمن الأنشطة الترويحية حيث لا يمكن مساواة النوم و الاسترخاء بالأنشطة الترويحية التى يمارسها الفرد .

وعن الحاجة إلى الأنشطة الترويحية يشير كل من " سيسمس ومبير وبرايتبل ــ . Sessoms , Meyer & Brightbill , C " إلى أن قلة وقت العمل التى نتجت عن التطور التكنولوجى الحادث زاد من وقت الفراغ ومن هنا نشأت الحاجة إلى أنشطة ترويحية وأن هذا الوضع لن يتغير حيث أن التكنولوجيا سوف تظل فى تقدم مستمر وبذلك سوف تزداد أوقات الفراغ أكثر ، ونتيجة لهذا التقدم وأيضاً نتيجة للتغير الاجتماعى نشأت صور مختلفة من سلوك وقت الفراغ، ولأن الحاجة تختلف باختلاف المجتمع فإن البرامج الترويحية تختلف من مجتمع لآخر ، لذا قام كل من " سيسمس و مبير وبرايتبل " بتقسيم مستويات أنشطة وقت الفراغ فى المجتمعات الحالية إلى :

١) المستوى الأول :

و يحدده وقت العمل ووقت الفراغ و يظهر فى فئتين الأولى و هى الفئة التى تريد أن يروح عنهم عن طريق المشاهدة و هم بذلك يؤدون نشاط استقبالى فقط وهذا النوع غالباً ما لا يكون راضياً عن نفسه لأن خبراتهم واستمتاعهم ناتج عن سلوك الغير ، و لأنهم لا يملكون الخبرة الكافية لاشتراكهم فى الأنشطة فإنهم

يكتفون بمجرد مشاهدة الآخرين ليمتعوهم ، والفئة الثانية و هى التـــى تمـــارس الأنشطة فعليـــاً .

٢) المستوى الثانى :

ويتمثل فى أصحاب المهن الحرة المتحكمين فى أوقات فراغهم وعملهـــم فهم يستمتعون بأوقات فراغ تختلط بالعمل مثل الكاتب يستمتع بكتابته وهو فـــى نفس الوقت يؤدى عمله ، وفى المجتمعات الأوربية والمجتمع الأمريكـــى يقـــوم موظف التأمين بلعب الجولف أو التنس مع عملاء يحتمل اشتراكهم فى التأمين .

٣) المستوى الثالث :

وهم الفئة التى لا تعترف بقيم المجتمع وأسســـه ونظمـــه ويريـــدون أن يستمتعوا بأوقات فراغهم اليـــوم ولا يهتمون بالغد وتسودهم روح اللامبالاة فهـــم يستمتعون بأوقات فراغهم بتعاطى المخدرات والاستمتاع بالموسيقى الصاخبة .

ومما سبق يمكننا تقسيم مستويات أنشطة وقت الفراغ إلى :

١) أنشطة استقبالية :

ويمكن تقسيمها إلى أنشطة استقبالية إيجابية ، و أنشطة استقبالية سلبيـــة، ويكون ذلك وفقاً للمجهود المبـــذول و ليس للاندماج العاطفى ، فيعتبر الخـــروج لمشاهدة مباراة فى كرة القدم فى الملعب أو الذهاب إلى السينما أنشطة اســـتقبالية إيجابية ، بينما تعـــد مشاهدة التلفزيون فى المنزل أنشطة استقبالية سلبية .

٢) أنشطة إيجابية :

وهى قيام الفرد بالممارسة الفعلية لنشاط ما ســـواء كـــان هـــذا النشـــاط رياضياً أو ثقافياً أو فنياً أو اجتماعياً أو نشاط فى الخلاء .

٣) أنشطة ابتكارية :

وهذا النوع من الأنشطة يكون نابعاً من الممارسة الإيجابية حيث لايـــأتى إلا من خلال القيام بالممارسة الفعلية للنشاط مما يؤدى بالفرد للوصول إلى درجة الابتكار والإبداع .

٤) **أنشطة هدامة : و تنقسم إلى نوعين :**

- إيذاء للنفس - إيذاء للغير وللمجتمع .

ميزانية الوقت :

تعنى ميزانية الوقت " Time Budget " " التحديد الكمى والكيفى لسلوك ونشاط الفرد " ، أو هى تحديد كمية و كيفية توزيع الوقت فى وحدة زمنية معينة على أنواع السلوك و النشاط الذى يمارسه الفرد فى هذه الوحدة الزمنية " .

وقد أجريت أولى دراسات تحليل ميزانية الوقت عام ١٩٢٢م فى الاتحاد السوفييتى (فى ذلك الوقت) على يد أساتذة علم الاجتماع ، وأجريت فى البداية على عمال و عاملات المصانع لتحليل بعض العوامل التى تؤثر على الإنتاج ، كما أجريت فى ألمانيا الديمقراطية (فى ذلك الوقت) بعض الدراسات لتحليل ميزانية الوقت للشباب ، وذلك للوقوف على التشكيل الكمى والنوعى لوقت للشباب ، وتفيد مثل هذه الدراسات المؤسسات والهيئات التربوية فى التخطيط الأمثل للطرق والأساليب التربوية لاستثمار أوقات فراغ الشباب بما يعود عليهم وعلى مجتمعهم بالفائدة المرجوة ، وكذلك فى العناية بالشباب ورعايتهم فى جميع المجالات بصورة شاملة متكاملة ومتزنة .

وقد اختلفت الدراسات فى استخدام الوحدات الزمنية ، فبعض الدراسات استخدمت " عمر الإنسان " كله و أخرى استخدمت " السنة " كوحدة زمنية ، وغيرها استخدمت " الأسبوع " ، كما أن هناك دراسات استخدمت " اليوم الواحد " كوحدة زمنية .

وقد بات واضحاً أن أهم الصعوبات التى تواجه تحليل ميزانية الوقت هو كيفية التحديد النوعى لمكونات الوقت و كيفية تصنيفها فى مجموعات محددة ، كما أن اختلاف الباحثين فى تحديدهم النوعى لأنشطة وسلوكيات الأفراد جعل

هناك صعوبة فى مقارنة الدراسات بعضها ببعض لمختلف المراحل السنية وللمجتمعات المختلفة .

وفيما يلى نستعرض تحليل ميزانية الوقت باستخدام وحدات زمنية مختلفة :

أفترض " بيوتشر ــ ., Bucher , C " فى دراسة قديمة استخدم فيها العمر كوحدة زمنية أن متوسط عمر الإنسان فى عام ٢٠٠٠م سوف يبلغ (٧٥) عاماً ، وأفترض توزيع الوقت كمياً و كيفياً كما يلى :

٤,٨ % يقضيها الفرد فى المدرسة .

٧,٩ % يقضيها الإنسان فى العمل .

٢٧,١% وقت فراغ .

٦٠,٢% يقضيها الفرد فى الأكل و النوم .

وقد أشار " بيوتشر " مستنداً على دراسات سابقة له بأن حجم " وقت الفراغ " سوف يزداد بمرور الزمن فبعد أن كان (٧,٨ %) فى نهاية القرن التاسع عشر و أزداد إلى (٢٠,٧ %) فى منتصف القرن العشرين أصبح (٢٧,١ %) فى أوائل القرن الحادى و العشرين، كما أفترض أن "وقت العمل" سوف يقل بمرور الزمن و أكدت ذلك الدراسات التى أجريت فى الولايات المتحدة الأمريكية فيما بعد ، وقد رأى البعض أن دراسة " بيوتشر " قامت على أساس فلسفى تصورى حيث لم يقم بتوضيح الأساس العلمى الذى أستند عليه فى التقسيم الكمى والنوعى للوقت .

واستخدم " برايتبل ــ ,Brightbill , C ., K. " " السنة " كوحدة زمنية للتوزيع الكمى و الكيفى للوقت لدى العاملين ، و كانت كما يلى :

وقت العمل . . . . . . ٢٢,٤ % .

الانتقال للعمل . . . . . ٥,٦ % .

تناول الطعام . . . . . ١٢,٥ % .

ارتداء و خلع الملابس ٤,٢ % .

وقت النوم . . . . . .   ٣٣,٣ % .

وقت الفراغ . . . . .   ٢٢ % .

وفى دراسة قام بها " ربلتز ــ Roblitz ,G., " على تلاميذ وتلميذات المدارس الثانوية فى ألمانيا الديمقراطية (فى ذلك الوقت) مستخدماً الأسبوع كأساس للتوزيع الكمى والنوعى للوقت ، وقام بحساب ميزانية الوقت خلال أسبوعين من أسابيع الدراسة كما يلى :

وقت الدراسة . . . .   ٢٠,٥ % .

وقت الاستذكار . . . .   ٤ % .

وقت الواجبات الضرورية   ١٨ % .

وقت النوم . . . .   ٦٤,٣٩ % .

وقت الفراغ . . . .   ٣١,٥ % .

كما قامت " عطيات خطاب " بتحليل ميزانية الوقت للتعرف على المتوسط " اليومى " و" الأسبوعى " لتلاميذ و تلميذات المدارس الثانوية بالقاهرة ، و قد قامت بحساب ميزانية الوقت لجميع أيام الأسبوع من السبت حتى الجمعة ، كما قامت بحساب المتوسط الأسبوعى لميزانية الوقت ، وقد توصلت إلى النتائج التالية **بالنسبة للتلاميذ** :

وقت الدراسة و ما يرتبط بها من انتقالات . . . . .   ٢٦,٩٩ % .

وقت الاستذكار و الواجبات و الدروس الخصوصية   ١٣,٦٩ % .

الواجبات اليومية الضرورية . . . .   ١٠,٧١ % .

وقت النوم ليلاً . . . .   ٣٤,٠٧ % .

وقت الفراغ . . . .   ١٤,٥٢ % .

وبالنسبة للتلميذات كما يلى :

وقت الدراسة و ما يرتبط بها من انتقالات . . . . . .   ٢٧,٤ % .

وقت الاستذكار و الواجبات و الدروس الخصوصية   ١٤,٢٨ % .

الواجبات اليومية الضرورية . . . .   ١٣% .

وقت النوم ليلاً . . . . ٣٤,٠٤ % .

وقت الفراغ . . . . ١١,٢٥ % .

ومما سبق يتضح زيادة وقت الفراغ لدى تلاميذ المدارس الثانوية أكثر من تلميذاتها .

كما قام المؤلف بتحليل ميزانية الوقت فى دراستين إحداهما لتلاميذ وتلميذات المدارس الثانوية بمدينة المنيا ، و الأخرى لطلبة وطالبات جامعة المنيا ، و قد استخدمت الدراستان " اليوم " و " الأسبوع " كوحدات زمنية لميزانية الوقت .

استمارة ميزانية الوقت :

هى " نموذج للفراغ اليومى عند الفرد ، وهى أداة بحث صممت لكى يسجل الفرد ما يفعل من سلوك و نشاط بصفة منتظمة أثناء اليوم " .

أنواع الاستمارات المستخدمة فى حساب ميزانية الوقت :

أولاً - الاستمارة المغلقة :

ويتم فيها تحديد السلوك و النشاط الذى يقوم به الفرد و ذلك من قبل الباحث الذى صمم الاستمارة ، و يقوم الباحث بتقسيم اليوم إلى (٢٤) ساعة أمام كل نوع من أنواع النشاط أو السلوك ، و يقوم المفحوص بتحديد الوقت الذى يستغرقه كل نشاط وذلك بوضع علامة أمام كل نشاط و أسفل عدد الساعات التى يستغرقها هذا النشاط ، و للتسهيل يقوم الباحث بتقسيم كل خانة (ساعة) إلى خانتين صغيرتين باستخدام خطوط متقطعة لتصبح كل خانة صغيرة تمثل (٣٠) دقيقة .

وفيما يلى مثال لأنشطة (سلوك) طلاب المدارس والجامعات ، استخدم فيها الباحث خمسة أنشطة هى :

- الدراسة و ما يرتبط بها من انتقالات .
- الاستذكار و أداء الواجبات المدرسية والدروس الخصوصية .
- أداء الواجبات اليومية الضرورية ، مثل تناول الطعام والاغتسال والعناية بمظهر الفرد من ملابس وغيرها والصلاة والانتقالات (غير الذهاب إلى المدرسة أو العمل والعودة منه) .
- وقت الفراغ (ممارسة الأنشطة المختلفة رياضية وفنية وثقافية واجتماعية وخلوية أو أى هوايات للفرد) .
- وقت النوم ليلاً (النوم نهاراً يعتبر وقت فراغ) .

وقد يختلف عدد الأنشطة التى تتضمنها الاستمارة تبعاً لتحديد الباحث لها، حيث يمكن زيادتها إلى أى عدد من الأنشطة يرى الباحث أنها تغطى الأنشطة اليومية لطلاب المدارس أو الجامعات . كما يختلف نوع الأنشطة إذا ما تم تطبيق الاستمارة على العاملين فى المهن المختلفة فعلى سبيل المثال يستبدل نشاط (الدراسة وما يرتبط بها من انتقالات) بالنسبة للطلاب بنشاط (العمل وما يرتبط به من انتقالات) بالنسبة للعاملين . كما يتم حذف نشاط الاستذكار وأداء الواجبات المدرسية و الدروس الخصوصية ، ويتم إضافة أنشطة تتناسب مع هذه المهن بأنواعها المختلفة . ويوضح شكل (٢) نموذج لاستمارة تسجيل مغلقة لحساب ميزانية الوقت استخدم فيها الباحث خمسة أنشطة .

ويتم وضع جدول تحت الاستمارة بغرض تفريغها مما يسهل على الباحثين عمل النتائج الإحصائية ، حيث يتم فيها كتابة كل نشاط والوقت الذى استغراقه هذا النشاط .

م	النشاط أو السلوك	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١	٢	٣	٤
١	الحاجات اليومية الضرورية من (ملابس ــ استحمام)																								
٢	العمل لكسب الرزق																								
٤	المساعدة في أعمال المنزل (إصلاح ــ تنظيف)																								
٥	النوم ليلاً																								
٦	ممارسة أنشطة رياضية																								
٧	ممارسة أنشطة ثقافية																								
٨	ممارسة أنشطة فنية																								
٩	ممارسة أنشطة اجتماعية																								
١٠	ممارسة أنشطة خلوية																								
١١	ممارسة أنشطة دينية																								
١٢	الاسترخاء أو النوم ظهراً																								
١٣	أنشطة أخرى تذكر																								

السلوك أو النشاط	الحاجات اليومية الضرورية	مساعدة الوالد	المساعدة في أعمال المنزل	العمل لكسب الرزق	النوم ليلاً	وقت الفراغ
عدد الساعات						
نشاط أو سلوك وقت الفراغ	أنشطة رياضية	أنشطة ثقافية	أنشطة فنية	أنشطة اجتماعية	أنشطة ليلية	الاسترخاء والنوم ظهراً
عدد الساعات						

شكل (٢)

لموذج لاستمارة تسجيل مغلقة لحساب ميزانية الوقت

ثانياً – الاستمارة المفتوحة :

ويقوم الباحث بتحديد مكان أعلى الاستمارة ليقوم المفحوص بكتابة اليوم والتاريخ فيه ، وتقسم الاستمارة إلى خانتين إحداهما صغيرة على يمين الاستمارة يحدد فيها المفحوص الوقت الذى يستغرقه فى أداء كل نشاط ، والثانية كبيرة وتكون على يسار الاستمارة ويكتب فيها المفحوص النشاط أو السلوك الذى يقوم به فى الفترة الزمنية المحددة فى الخانة الصغيرة .

ويوضح شكل (٣) نموذج لاستمارة تسجيل مفتوحة لحساب ميزانية الوقت ، أى أن الباحث فى الاستمارة المفتوحة لا يحدد السلوك أو النشاط كما فى الاستمارة المغلقة ، ولكن المفحوص هو الذى يقوم بتسجيل الوقت وما قام به من نشاط أو سلوك فى ذلك الوقت .

كما يرى البعض إضافة خانات أخرى منها النشاط المصاحب والتى تسهم بشكل جيد فى تلافى أحد عيوب هذه الاستمارات ، كما قد يتم إضافة خانة لمن يشاركون الفرد فى ممارسة النشاط ، وأخرى لدرجة تفضيل النشاط الممارس تتدرج كالتالى (أفضل بدرجة كبيرة جداً ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة أقل من المتوسط ، بدرجة بسيطة) .

ويوضح شكل (٤) نموذج لاستمارة مفتوحة لحساب ميزانية الوقت مضافاً إليها النشاط المصاحب والأفراد المشاركين و درجة تفضيل النشاط .

ولاستمارات حساب ميزانية الوقت سواء المفتوحة أو المغلقة أهمية كبيرة فى تحديد الوقت الذى يقضيه الناس فى الأنشطة المختلفة ، والعلاقة بين هذه الأنشطة (السلوكيات) وبين العديد من هذه المتغيرات مثل العمر والجنس وحجم الأسرة و مستوى التعليم و طبيعة العمل والمكانة الاجتماعية وغيرها من المتغيرات .

الاسم : | السن :

المدرسة أو الكلية : | السنة الدراسية :

اليوم : السبت | التاريخ :

الوقـــــــت من : إلى	النشـــــاط (الســـلوك)

شكل (٣)

نموذج لاستمارة تسجيل مفتوحة لحساب ميزانية الوقت

(ملحوظة : تحدد استمارة لكل يوم من أيام الأسبوع ، و بذلك يقوم كل طالـــب بملء سبع استمارات فى الأسبوع)

الاسم :   السن :

المدرسة أو الكلية :   السنة الدراسية :

اليوم : السبت   التاريخ :

الوقت من : إلى	النشاط (السلوك)	الأنشطة المصاحبة	المشاركين فى النشاط	درجة التفضيل

شكل (٤)

نموذج لاستمارة مفتوحة لحساب ميزانية الوقت مضافاً إليها النشاط المصاحب والأفراد المشاركين و درجة تفضيل النشاط

(ملحوظة : تتراوح درجة التفضيل بين أفضل بدرجة كبيرة ـــ أفضل بدرجة متوسطة – لا أفضل) .

الصعوبات التى تواجه استمارة ميزانية الوقت :

- النسيان فى عملية التسجيل أو ضعف الذاكرة .
- الإهمال أو الملل أو الكسل الذى قد يدفع الفرد إلى عدم الاستمرارية فى التسجيل .
- تداخل الأنشطة كأن يقوم الفرد بتناول طعامه أثناء مشاهدة التلفزيون .
- اختلاف نماذج النشاط باختلاف أيام الأسبوع كأن يكون هناك يوم كامل للدراسة أو العمل وأيام غير كاملة كما أن أيام الأجازات قد تكون يوم واحد للبعض و يومان لآخرين .
- ارتفاع نسبة عدم الاستجابة باستثناء الأفراد ذوى المستويات الثقافية والاجتماعية العالية .
- الصعوبة فى تصنيف بعض الأنشطة و الخلط بين ما هو التزام وغير التزام .

مفهوم وتعريف الترويح :

مصطلح الترويح " Recreation " مشتق من الأصل اللاتينى " Rcreatio " ، والذى استخدم ليعبر عن النشاط الذى يختاره الفرد بنفسه والذى يجدد حيويته ويجعله قادراً على ممارسة عمله و كذلك أداء أنشطة حياته اليومية ، ومصطلح " Recreation " ذو شقين الأول " Re " و يعنى لغوياً " إعادة " و" Creation " و يعنى خلق والمصطلح بمعناه الشامل يعنى تجديد طاقة الفرد وحيويته و إعادة قدرته على العمل .

وقد أتفق العديد من العلماء على أن الترويح " نشاط " وأضاف البعض أن " دافعه شخصى " و أنه " خبرة يكتسبها الفرد " ، وأنه " حالة وجدانية وانفعالية " ، وأنه " أسلوب حياة " و أنه " نمط اجتماعى منظم " ، كما أكد

آخرون على أهميته من وجهات نظر مختلفة، فقد أكد " بتلر ــ Bettler " بأنه يكسب الفرد قيماً بدنية وخلقية واجتماعية ومعرفية ، كما يرى " برا يتبل – Brightbill ,G., " أنه ينمى ويطور شخصية الفرد ، و يؤكد " تشارلز بيوتشر ــ Bucher,C., " أنه يؤدى إلى الاسترخاء والرضا عن النفس ، بينما يرى " كار لسون و ما كلين وديب و بتر سون ــ Carlson , Maclean , Deppe & Betersson " أنه يجدد حيوية الفرد ومقدرته عى العمل ، ونظراً لأهمية الترويح الكبيرة نادى " جون ديوى ــ John Dewey " بأن يطلق على الترويح مصطلح " التربية الترويحية " لما يكتسبه الأفراد من العديد من الخبرات التربوية أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية .

وفيما يلى نعرض لبعض مفاهيم و تعريفات الترويح :

الترويح نشاط :

ويؤكد ذلك تعريف " بتلر ــ Bettler " للترويح بأنه " نوع من النشاط يمارس فى وقت الفراغ و يختاره الفرد بدافع من نفسه و ينتج عنه اكتساب العديد من القيم البد نية والخلقية والمعرفية و الاجتماعية " ، كما تتفق "عطيات خطاب " مع " برات ــ Pratt " بأنه " ممارسة نشاط فردى أو جماعى فى وقت الفراغ بهدف إدخال السرور على النفس دون انتظار مكافأة " .

الترويح خبرة :

يرى " كار لسون ــ Carlson " أن الترويح " خبرة فى قضاء وقت فراغ ممتع يشترك فيه الفرد بمحص أرادته و يحصل من خلاله على إشباع فورى " ، ويتفق كل من " كمال درويش والحماحمى " مع " جون ديوى – John Dewey " فى " أن الخبرات المتمثلة فى الأنشطة الترويحية تعد خبرات ترويحية وأن هذه الأنشطة تعتبر من أهم مظاهر الحياة الإنسانية فى عصرنا الحديث " .

الترويح حالة انفعالية و وجدانية :

اتفقت أراء العديد من العلماء فى مجال الترويح و أوقات الفراغ على أن الترويح حالة انفعالية ووجدانية و رد فعل عاطفى ، فقد أتفق كل مـــن " عايـــدة عبد العزيز " و"محمد الحماحمى " ، و" كمال درويش " ، " أمين الخولى " مـــع " جراى ــ Gray " و " جريبن ــ Greben " فى أن الترويح " حالة انفعاليـــة يمر بها الفرد و هى ناتج إحساسه بالرضـــا وبالوجود الطيب فى الحيـــاة وهـــو نشاط وقت فراغ مقبول اجتماعياً " .

الترويح أسلوب حياة :

تتفــق الآراء على أن التـــرويح " أسلوب حيـــاة " و " نمط اجتمـــاعى " حيث يشيـــر " برا يتبل ــ Brightbill , G , " إلى أن الترويح " أسلوب حيـــاة يعمل على تنمية شخصية الفـــرد حيث يمارس فى وقت فراغه أنشطة اختـــارها بنفسه "..

وبينما نرى أن " برا يتبل " قد جمع بين " أن الترويح أسلوب حيـــــاة " وأن " أنشطته تسهم فى تنمية شخصية الفرد " ، نرى أن البعض مثل " كـــراوس وبربارا باتس ــ Kraws & Brbara Bats " جمعا بين أن الترويح " نشـــاط وخبرة و حالة انفعالية " سواء كانت الممارسة مستمرة أو عابرة وقتية .

ومما سبق نرى أنه يمكن تعريف الترويح بما يتفق مع بيئتنا ومجتمعنـــا المصرى بأنه " نشاط اختيارى بناء يمارس فى وقـــت الفراغ وهدفه الأسمى هو السعادة والرضا عن النفس ، ويسهم فى تنمية جانب أو أكثر من جوانب الفـــرد (بدنياً ونفسياً واجتماعياً ووجدانيـــاً وخلقياً ومعرفياً) " .

خصائص الترويح :

للترويح خصائص يتميز بها والتى من أهمها :

- أن يكون نشاطاً ، فقد يكون فى النوم أثناء النهار أو فى الاسترخاء راحة للفرد يسعى إليها من حين لآخر و لكن لا يعتبر هذا ترويحاً إذ لا يمكن مقارنته بالأنشطة الترويحية سواء رياضية أو اجتماعية أو ثقافية .. الخ
- أن يتم فى أوقات الفراغ و ليس أثناء وقت العمل أو الدراسة .
- أن يقبل علية الفرد بدافع من نفسه ولا يكون مجبراً عليه أو يمارسه تحت أى ضغوط خارجية .
- أن يختار الفرد أنواع الأنشطة التى يمارسها و التى يفضلها عن غيرها من الأنشطة الأخرى .
- أن يعود على الفرد بالسعادة و الرضا عن النفس (كهدف أسمى وأساسى للترويح) .
- أن يكون بناءاً يقره المجتمع و يساير عاداته و تقاليده ، و لا يكون هداماً يؤذى النفس أو الغير أو المجتمع .
- أن يسهم فى تنمية جانب أو أكثر من جوانب حياة الفرد بدنياً أو عقلياً أو نفسياً أو معرفياً (و التى يمكن أن تكون نتائج تلقائية غير مقصودة) .

كما أن هناك بعض الخصائص التى اختلف عليها العديد من العاملين فى مجال الترويح نعرض لها فيما يلى :

- يرى البعض أنه يجب أن يختلف النشاط الترويحى عن النشاط المعتاد للفرد كنوع العمل أو التخصص الدراسى ، فالرسم على سبيل المثال فى رأيهم لا يعد نشاطاً ترويحياً بالنسبة للرسام ، وكذلك فإن ممارسة لعبة كرة القدم لا يعد نشاطاً ترويحياً بالنسبة للاعب كرة القدم المحترف ، و يستند البعض فى اعتراضهم على هذه الخاصية على أن هذا يتوقف على درجة استمتاع وشعور الفرد نفسه أثناء ممارسته لهذا

النشاط فقد يجد هذا اللاعب متعة فى ممارسته اللعب مع أصدقاءه فى نزهة خلوية . . . مثلاً .

- كما يرى البعض أن النشاط الترويحى يجب ألا يعود على الفرد الممارس له بالربح المادى ، ويعترض البعض على ذلك بأن العبرة بأن تسبق متعة الفرد وسعادته طلبه للربح المادى عند ممارسته لهذا النشاط وأن بيع ما أنتجه من عدمه ليس له تأثير بالنسبة له، على ألا يكون ما قام به الفرد ليس هو عمله الأساسي، فقد يقوم الفرد بنشاط ما مثل طبع أو تطريز مفارش أو رسم لوحة كهواية للمتعة والسعادة و يعرض عليه البعض شراؤها فإن هذا يعد ترويحاً من وجهة نظرهم .
- بينما يرى البعض أن النشاط الترويحى يجب أن لا يكون نشاط من أجل البقاء فهم على سبيل المثال لا يعتبرون الأكل أحد الأنشطة الترويحية ، فى حين يرى البعض أن تناول الطعام بشكل يختلف عن الروتين اليومى المعتاد كمشاركة الأصدقاء الطعام فى مأدبة أو حفل عيد ميلاد أو نزهة خلوية يعد نشاطاً ترويحياً ، كما أن البعض يجدون متعة فى هوايتهم للطهى كنشاط ممتع فى وقت الفراغ حيث يقومون بإعداد أطعمة جديدة ومبتكرة بأنفسهم بعيداً عن إعداد الوجبة اليومية للأسرة .

ومما سبق نجد أن هناك بعض الخصائص الهامة و الأساسية للترويح والتى اتفق عليها العلماء والباحثين فى مجال الترويح بينما نجد أن هناك اختلافاً فى وجهات النظر فى تحديد بعض الخصائص و السمات الأخرى .

وفيما يلى نعرض لبعض الموضوعات التى توضح علاقة الترويح وأوقات الفراغ بعلم النفس :

الأنشطة الترويحية تحقق التوازن البدنى والنفسى :

إن نهج الإنسان لحياة غنية بفرص الترويح يعتبر نتيجة مضمونة لحياة تتسم بالتوازن البدنى والنفسى ، فمن الناحية البد نية نجد أن التقنية الحديثة قد حدت من حركة الإنسان اليومية مما أثر على تكوين الفرد ونشاطه و صحته لذا فإن استثمار وقت الفراغ هو الحل الأمثل لتعويض ما فقده الإنسان وهو التحدى الحقيقى الذى يواجهه هذا العصر ، ومن الناحية النفسية فقد يعمل الإنسان فى مجال لا يميل إليه و لا يستطيع أن ينجز فيه أى هدف أو يحقق فيه ذاته فيسعى إلى تحقيق ذلك كله أثناء وقت فراغه وذلك بممارسته للأنشطة الترويحية المختلفة.

والنشاط الترويحى وقاية للفرد من الملل والقلق والإرهاق وما يسببه كل ذلك من ضغوط نفسية وعصبية نتيجة لعدم التنوع والتجديد وعدم ممارسة أنشطة تناسب استعداداته و قدراته واهتماماته ، و فيه يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه وينمى عقله ، وتزداد معارفه ومعلوماته ، ويتفهم وينتج ، و يتحرر فتنطلق طاقاته ويبتكر ، وتنمو ميوله و تتعدل اتجاهاته على نحو تكتسب فيه الحياة رونقها و تصبح أكثر إشراقاً و بهجة .

الترويح هدفه الأسمى السعادة والرضا عن النفس :

يعتبر نشاط وقت الفراغ الذى يحقق إشباعاً للفرد مصدراً هاماً ورئيسياً للسعادة لما يحققه من شعور بالرضا الذاتى للفرد ولما يحققه من استثمار لوقته بنجاح واستخدام مهاراته والتفاعل مع الآخرين والإحساس بالانتماء وتحسن صحته البد نية والنفسية وتنظيمه لوقته واستمتاعه بالأجازات وتحقيقه للاسترخاء بأنواعه .

ويعــد الترويح مظهراً من مظاهر النشاط الإنسانى هدفه الاسمى والأساسى السعادة التى يسعى إليها الإنسان مهما اختلفت الأعمار والأجناس والأديان .

الترويح والثقة بالنفس والتفاعل مع الآخرين وخدمة المجتمع :

إن ممارسة الفرد للأنشطة المختلفة فى وقت فراغه سواء كانت رياضية أو اجتماعية أو فنيـــة أو ثقافية أو خلوية تؤدى إلى اعتـــزاز الفرد و ثقتـــه بنفســـه فهو يتفاعل مع الآخريـــن و يشاركهم و يتبادل معهم الأفكـــار والآراء و ينمـــى معارفه ، كما أنه بمشاركته فى أنشطة خدمة المجتمع وتنمية البيئة ينال احتـــرام المجتمع له .

الإثارة والمتعة والتشويق فى أنشطة المغامرة الترويحية :

إن اشتراك الفرد فى أنشطة المغامرة يتيح له مواجهة التحدى مع عوامـــل الطبيعة فى الخلاء مما يعطيه فرصاً للمتعة والإثارة والتشويق وتقـــديره لذاته ، ووفقاً لنظرية البحث عن الإثارة لـــ " إليس – Ellis " فـــإن الفـــرد يجـــب أن يحافظ على مستوى الاستثارة كما أنه أيضا فى حاجة للتفاعل مع بيئته بطريقـــة ينتج عنها استثارة ، و إذا لم يتحقق له ذلك من خلال العمل فإن التـــرويح يقـــوم بتعويض ذلك ليحقق له التوازن .

تأثيرات الأنشطة الترويحية ترجع إلى طبيعة الفرد :

قبل أن نتساءل هل جميع الأنشطة الترويحية لها أهمية نفسية وهل تتساوى درجة تأثيرها ؟ علينا أن نضع فى الاعتبار أن التأثيرات الإيجابيـــة أو الســـلبية لنوع معين من الأنشطة قد ترجع إلى طبيعة الفرد نفسه المشارك فى هذا النشاط، لذا ربما يجب على الفرد فى وقت ما أن يغير من نشاط إلى آخر حتى تتحقق له الفائدة ، فليس العبرة باسم النشاط ولكن بما يعنيه النشاط للفـــرد .

السعادة مسألة شخصية :

إن الاستفادة من وقت الفراغ تكمن فى شخصية الفرد ذاتهـا لأن السـعادة مسألة شخصية فيجب على الإنسان أن يبحث عنها داخله وأن يكتشف ذاته قبـل أن يبحث عنها فى الخارج ، فالإنسان يمتلك ذاته و يتحكم فى أعضائه ، كما أن لكل إنسان مؤهلات خاصة تجعله يستطيع الاستمتاع بوقت فراغه ، فهـو الـذى يسعى إلى اختيار أدوات تسليته وهو الذى ينتقى الأنشطة التى يميل إليها والتـى تتناسب مع قدراته وإمكاناته وتحقق له السعادة والرضا عن النفس .

الدعم الحقيقى للقيم الإيجابية :

علينا أن نتضافر من أجل تحقيق التوازن بين النواحى المادية والمعنوية التى تؤثر فى إنتاجية الفرد و المجتمع ، و لا يتم تحقيق ذلك إلا بالدعم الحقيقـى للقيم الايجابية التى تهيئ للإنسان فرصاً لإشباع حاجاته الإنسانية المختلفـة مـن خلال وقت الفراغ و الترويح ، وذلك بالفهم للمعنى الحقيقى لكليهما حيث تمثـل أنشطتهما مجالا لغرس هذه القيم و التى تجعل وقت الإنسـان مشـبعاً لمختلـف جوانبه النفسية و العقليـة و الاجتماعية والبدنية و المعرفية ...

استثمار وقت الفراغ يقهر روتين الحياة :

يجب على الفرد أن يدرب نفسه على كيفية استثمار وقـت فراغـه حتـى يستطيع أن يحقق لها الاستمتاع ، فليس الهدف من استخدام وقت الفراغ هو تعلم أو ممارسة أنشطة جديدة أو خلق ميول جديدة فحسب و لكن علـى الإنسـان أن يحاول التغلب على قهر و روتين الحياة و الذى يفرضه عليه عصر الآلة و عليه أن يحاول جاهداً أن يحقق لنفسه قدراً كبيراً من التحرر فى الاسـتمتاع بالحيـاة الذى ينبغى أن يتاح للجميع على حد سواء .

استثمار وقت الفراغ تنمية لشخصية الفرد :

إن استثمار وقت الفراغ فى أنشطة مفيدة و بناءة يسهم فى تنمية شخصية الفرد من خلال المشاعر الايجابية والتفاعل والحماس الذى يكون مصدره الرضا والسعادة من خلال ذاتية وحرية النشاط و كذلك حرية التصرف أثناء ممارسته ، ولقد وجد أن الفرد يميل إلى الأنشطة التى تمنحه المكانة الاجتماعية وتتوافق مع أنشطة استثمار وقت الفراغ الشائعة ، لذا فقد أصبح من الواجب على الفرد أن يستمر فى البحث عن طرق مفيدة لاستثمار وقت فراغه حتى يتمكن من اكتشاف طرق جديدة و مختلفة عن تلك التى يلتزم بها فى حياته اليومية وعن عمله ، وهذا من شأنه أن يحقق إشباعا للشخصية واثراءاً للحياة فتضفى عليها معناً وتمنحها قيمة حقيقية للوجود .

مراجع الفصل الأول

أولاً : المراجع العربية :

١- أحمد أمين فوزى ، مبادئ علم النفس الرياضى ، (المفاهيم ــ التطبيقات)، دار الفكر العربى ،القاهرة ، ٢٠٠٣ م .

٢- أحمد عزت راجح ، أصول علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٥م .

٣- آمال نوح خيرى ، أثر برنامج ترويحى رياضى على اتجاهات تلميذات المرحلة الإعدادية نحو التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤م .

٤- أمين أنور الخولى ، أصول التربية البدنية والرياضة (المدخل والتاريخ – الفلسفة) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .

٥- إخلاص عبد الحفيظ و آخرون ، علم النفس الرياضى (مبادئ – تطبيقات)، الدار العالمية للنشر و التوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .

٦- انتصار يونس ، السلوك الإنسانى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٢ م .

٧- تهانى عبد السلام محمد ، الترويح والتربية الترويحية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .

٨- حامد عبد السلام زهران ، علم النفس الاجتماعى ، ط ٥ ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .

٩- حلمى إبراهيم ، الترويح وأوقات الفراغ ، مطبعة المعرفة ، القاهرة ، د . ت .

١٠- سعد جلال ، المرجع فى علم النفس ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .

١١- سعد جلال و محمد حسن علاوى ، علم النفس التربوى الرياضى ، ط ٧ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .

١٢- طلعت منصور وآخرون ، أسس علم النفس العام، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة ، ١٩٨٤ م .

١٣- عطيات محمد خطاب ، أوقات الفراغ والترويح ، ط ٥ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .

١٤- فرج عبد القادر طه ، أصول علم النفس الحديث ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .

١٥- كمال درويش و أمين الخولى ، أصول الترويح وأوقات الفراغ (مدخل العلوم الإنسانية) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .

١٦- كمال درويش وأمين الخولى ، الترويح وأوقات الفراغ فى المجتمع المعاصر (مركز البحوث التربوية و النفسية) ، مكة المكرمة ، ١٩٨٦ م .

١٧- كمال درويش ومحمد الحماحمى وأمين الخولى ، اتجاهات حديثة فى الترويح وأوقات الفراغ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢م .

١٨- محمد حامد الأفندى ، علم النفس والأسس النفسية للتربية الرياضية ، عالم الكتب ، القاهرة ، د . ت .

١٩- محمد حسن أبو عبية ، المنهج فى علم النفس الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .

٢٠- محمد حسن علاوى ، مدخل علم النفس الرياضى ، ط٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ١٩٩٨ م .

٢١- محمد عادل خطاب النشاط الترويحى وبرامجه ، مكتبة القاهرة الحديثة ، القاهرة ، د . ت .

٢٢- محمد محمد الحماحمى وعايدة عبد العزيز ، الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

٢٣- محمود إسماعيل طلبة ، تأثير برنامج ترويح رياضى على بعض الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية على تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة المنيا، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٩ م .

٢٤- مصطفى فهمى ، الدوافع النفسية ، ط٦ ، مكتبة مصر، القاهرة ، ١٩٨٧م .

٢٥- ممدوح الكنانى و أحمد محمد الكندرى و عيسى عبد الله جابر وحسن الموسوى ، المدخل إلى علم النفس ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٩٤م .

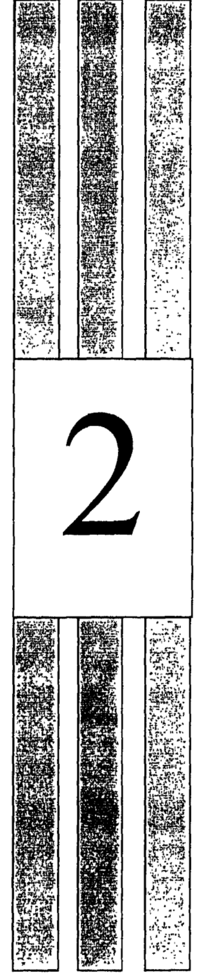
ثانياً – المراجع الأجنبية :

26- Abestract From the 1983 Symposium on Leisure Restearek, held in Commotion with The 1983 NRPA Congress For Recreation and Parks, Kansas City Missouri, October, 1983.

27- Aguilar, T., E., Effect of Aliesure Education Program on Expressed Attitudes of Delinquent Edolescents, Theraputic Recreation Journalye : 4, p – 43 – 51, 1987.

28- Bray, L., D., Effect of Recreation on Black Senior Continuation or Change, Uni- Microfitms International; ann Araber, Mich, 2 Microtiches (127 – Fr.) 11x 15 cm, 1981.

29- Sbrahim, H., & Crandal, R., Leisare : An Psychological Approach, Hwong Publishing Company, Los Alamito, C.A, U.S.A, 1979.



الفصل الثاني

الاهتمامات الترويحية

الاهتمامات الترويحية

" الاهتمام " والذى يطلق عليه البعض " الميل " أو " التفضيل " والـذى يعبـر عنه المصطلح (Interest) باللغة الإنجليزية يعتبر من الـدوافع التـى تحرك الفرد نحو تحقيق هدف معين ، و قد يعبـر الفرد عن اهتماماته أو ميوله بطرق متعددة و التى منها الإشارة بالقول " أحب أو أفضل أو أميل إلى ... " ، كما أنه يحرص على مشاهدته أو ممارسته للنشاط باستمرار أو فعله لشيء ما بصفة مستمرة مما يوحى باهتمامه أو ميله لهذا الشيء ، كما أن الفـرد الـذى يميل إلى شيء ما أو يهتم بنشاط ما تجد لديـه معلومات واسعة عـن تاريخـه وقوانينه و ممارسيه من المشاهير .... الخ .

مفهوم و تعريف الإهتمام (الميل) :

يعرفـه " سترونج ـ strong " بأنه " استعداد لدى الفـرد يجعله ينتبـه إلى أشياء معينة تستثير وجدانه " ، كما يعرفه " رشدى لبيب " بأنه " الرغبـة فى نشاط معين أو الاهتمام بموضوع معين " ، ويرى " أحمـد أمين فـوزى " أن الميل هو " حالة وجدانية تجعل الفـرد ينتبه لموضوع معـين ويهـتم بـه ويختاره من بين موضوعات متعددة ويتذكره دائما وينشط تفكيـره و خيالـه ، من ثم فإن الميل هو " القوة الداخلية الموجبة المثيرة لدوافع الفرد نحو النشاط "، ويعرفه " إنجليش ـ English " بأنه " شعور مصاحب للانتبـاه إلى موضوع خارجى وأنه نوع من الاهتمام يحدد موضوعات ينتبه إليها الفـرد فـى يسـر وحرية " .

عوامل اختلاف الميل :

والميل إلى الأنشطة الترويحية قد يختلف من فـرد لآخـر وفقـاً لـبعض العوامل والتى من أهمها :

١) مستوى الاشتراك :

قد يكون الميل " إيجابياً " و يكون ذلك بالممارسة الفعلية للنشاط ، كما قد يكون الميل فى صورة " استقبالية " بالمشاهدة أو القراءة وغيرها من صور الأنشطة الاستقبالية ، ويختلف ذلك من فرد لآخر .

وممارسة الأنشطة الترويحية لا تتطلب قدرة الفرد و مهارته العالية فى الأداء حيث من الأهمية بمكان أن يوفر البرنامج الترويحى لجميع المشاركين الأنشطة التى يميلون إليها و اختاروها ضمن أنشطته ، وللتغلب على مستوى الأداء المتباين بين المشاركين فى الأنشطة المختلفة فى البرامج الترويحية يتم تقسيم المجموعات الممارسة بما يحقق التوازن بين المجموعات فى الأنشطة المختلفة بحيث لا يتم وضع عدة لاعبين ذوى مهارة عالية فى نشاط معين فى مجموعة واحدة مما يؤدى إلى تفوق ذلك الفريق فى هذا النشاط على جميع الفرق و بفارق كبير مما يؤدى إلى ملل الفرق الأخرى .

إلا أنه بالرغم من توافر ميل الأفراد للممارسة و التغلب على تفاوت المستويات قد يكون عامل عدم توافر الإمكانات معوقاً كبيراً ، فإذا ما تأكد مصممو البرامج الترويحية من ميول المشاركين نحو نشاط معين مثل السباحة ، ووضعوا أنشطة ترويحية عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم فى الجزء الضحل (غير العميق) من حمام السباحة إلا أنه لم يتوافر حمام السباحة أو المشرفين القادرين على السباحة و الإنقاذ فإن ذلك يؤدى إلى حذف هذا النشاط من البرنامج .

٢) خبرة الفرد :

سعادة الفرد و استجابته لنشاط ما و الناتج عن خبرات الفرد الحالية والسابقة يشير إلى مدى تقبل الفرد للنشاط و يعبر عن ميله الحقيقى نحوه ، حيث أن خبرات الفرد العاطفية و التى تتضمن إحساس الفرد وانتباهه تجعله يهتم و يرتبط بنشاط معين ، لذا نجد (على سبيل المثال) أن من يميل إلى

نشاط معين مثل " كرة القدم " لديه معلومات وفيــرة عن عدد اللاعبين وقانون اللعبة وتاريخها والنتائج السابقة والحالية للمباريات و أسماء اللاعبين .

٣) الجنس :

تختلف ميول الذكور عن ميــول الإناث و ذلك لأن لكل جــنس طبيعــة خاصة ، وإذا نظرنا على سبيل المثال إلى الاهتمامات الرياضية نجد أن معظــم الذكور يميلون إلى الأنشطة التى تتسم بالقوة والتحمل بينما يهتم معظم الإنــاث بالأنشطة الجمالية و التعبيرية .

٤) المرحلة السنية :

بالرغم من أن بعض الدراسات توصلت إلى أن للميول ثبات نسبى إلا أن هناك بعض العوامل التى قد تؤدى إلى تغيير و تعديل الميول من مرحلة إلــى أخرى فميول الأطفال تختلف عن ميول المراهقين و الشباب وكبار السن ، كما تتأثر الميول بمستوى نضج الفرد الذى يتحدد بالخصائص البيولوجية لكل مرحلة

لذا فإننا يجب أن نسعى من خلال الممارسة الترويحية فى وقــت الفــراغ إلى تكوين ميول تفيد فى تنمية الفرد فى المراحل السنية المبكرة .

٥) البيئة الجغرافية والثقافية :

إن الثقافات المختلفة والإمكانات المتاحة و المناخ و نمط الحياة والعــادات والتقاليد قد تتيح للبعض تعدد ميولهم و اتساعها ويتوقف هــذا علــى العوامــل والظروف البيئية ، لذا نجد اختلاف الميول من بلد لآخر ، أو فى نفس البلد بين أبناء المدينة وأبناء الريف .

٦) الاستعدادات والقدرات :

إن توافر الاستعدادات والقدرات والمهارات الحركية لنشاط ما قــد يكــون سبباً فى زيادة ميل الفرد لهذا النشاط و إقباله على ممارسته واهتمامه به ، بينما

إخفاق الفرد فى إجادة المهارات لهذا النشاط قد يؤدى إلى كف الفرد عن الممارسة ، و يجب أن يوضع فى الاعتبار للقائمين على البرامج الترويحية أن الإجادة ليست شرطاً للممارسة الترويحية ويجب تشجيع الأفراد الذين لا يجيدون الأداء فى نشاط معين على ممارسته إذا كان لديهم ميل لممارسة هذا النشاط .

ولا يتوقف هذا على القدرات البدنية و الحركية بل أيضاً على القدرات العقلية فعلى سبيل المثال قد يؤثر ذكاء الفرد فى اختياره لأنشطة تحتاج إلى درجة عالية من التفكير والذكاء مثل الشطرنج والعاب الكمبيوتر وغيرها .. ، إلا أن هناك العديد من العوامل المتداخلة تؤثر بدرجة كبيرة على ميول الفرد ولا يمكن الفصل بينها أو تحديد مدى قوة كل منها .

٧) البيئة الأسرية :

تتأثر ميول الأبناء بميول الوالدين ، و لقد أثبتت بعض الأبحاث وجود تشابه كبير بين ميول العائلة الواحدة حيث يتأثر الفرد بوالديه والأخوة الكبار ، وينصح المربون الآباء بموافقة أفراد الأسرة على ميول الطفل إذا ما تعارضت ميوله مع ميول أفراد الأسرة و العمل على تشجيعه وتنمية تلك الميول ، بل و العمل على مشاركة الكبار له إن أمكن .

٨) المستوى الاجتماعى و الاقتصادى :

إن مستوى الآباء المهنى و مستوى دخل الأسرة من العوامل الهامة التى قد تتحكم بدرجة كبيرة فى ميول الأفراد ، فمن الصعب مثلا ممارسة الأفراد لألعاب مكلفة مثل التنس الذى يحتاج إلى تكاليف عالية إذا كان الدخل المادى للأسرة منخفض .

٩) طبيعة العمل أو مجال الدراسة :

يرى البعض أن الأفراد الذين تحتاج مهنتهم أو نوع دراستهم مجهوداً بدنياً عالياً فإنهم غالباً ما يميلون إلى الأنشطة الهادئة ، بينما يميل أصحاب المهن أو

مجال الدراسة التى تحتاج إلى مجهود ذهنى وأعمال مكتبية إلى أنشطة تتطلب مجهوداً بدنياً .

مجالات وأنشطة الترويح :

تتنوع الاهتمامات الترويحية ، وقد يختار الفرد نشاط يمارسه بصفة مستمرة ومنتظمة و يسعى له بشتى الطرق وقد يصبح بمثابة هواية له ، وقد يختار أكثر من نشاط ، كما قد يختار أنشطة يمارسها كلما سنحت له الفرصة لذلك ، وتتعدد الاهتمامات الترويحية نظراً لتنوع مجالات الترويح كما تتعدد وتتباين أنواع أنشطة كل مجال ، وفيما يلى نعرض لأهم مجالات الترويح وأنشطته المختلفة :

أولاً : الترويح الرياضى :

ويعتبر من أهم مجالات الأنشطة الترويحية حيث يرجع ذلك إلى :

١) تتعدد أنشطته بشكل كبير و تتنوع أشكالها من حيث الممارسة بمقارنتها بالمجالات الأخرى .

٢) تتميز أنشطته بالحركة و هى ميل فطرى عند الإنسان ، كم أنها تتميز بالتشويق و المتعة و الإثارة ، و تتميز بعنصر المنافسة .

٣) تؤثر الأنشطة الترويحية الأخرى فى تنمية جانب أو أكثر فى الفرد بينما تؤثر أنشطة الترويح الرياضى فى جوانب عديدة بدنية ونفسية وعقلية ومعرفية .

ولقد تم تقسيم الأنشطة الرياضية إلى تقسيمات عديدة نعرض منها ما يلى :

التقسيم الأول :

- الألعاب الصغيرة .
- الألعاب الكبيرة .

التقسيم الثانى :

- الأنشطة الفردية .
- الأنشطة الجماعية .

التقسيم الثالث :

- الألعاب .
- ألعاب القوى .
- الرياضات المائية .
- أنشطة إيقاعية .
- أنشطة الخلاء .
- أنشطة اختبار الذات .
- أنشطة بناء الجسم .
- أنشطة اجتماعية ترويحية .
- أنشطة وقائية و علاجية .

التقسيم الرابع :

- رياضات جماعية (كرة قدم - كرة سلة - . .) .
- رياضات فردية (ألعاب قوي- جمباز- تنس - تنس طاولة . .) .
- رياضات شتوية (التزحلق على الجليد - هوكى الانزلاق . .) .
- رياضات استعراضية (الفروسية - البولو . .) .
- رياضات مائية (سباحة - غطس - تجديف - كرة ماء . .) .
- أنشطة الخلاء (معسكرات - صيد الأسماك - تسلق الجبال . .) .

التقسيم الخامس :

- الألعاب الصغيرة .
- الألعاب الفردية (تنس - تنس طاولة - ألعاب قوى . .) .
- الألعاب الجماعية (كرة قدم - كرة سلة - كرة يـد . .) .
- الرياضات (مائية - خلاء - . .) .

ثانيـاً : الترويح الفنى :

ويرى البعض أنه يتمثل فى مظهرين هما :

(أ) الفنون التشكيلية :

ومن أهم أنواعها :

١) الرسم والتصوير (التصوير الزيتـى - التصوير بالقلـم الرصـاص - التصوير بالفحم - . .) .

٢) الأشغال : (أشـغال الخشب - الجلد - القـش - السـلك - الإبـرة - النسيج - . .) .

٣) الخزف : (التشكيل بالصلصال ـ التشكيل بالطين - . .) .

٤) النحت : (الطين - الحجارة - الخشب . .) .

٥) التصـوير الفوتوغرافى .

(ب) الفنون التعبيرية :

ومن أهم أنواعها :

١) التمثيل :

وهو كنشاط ترويحى ينقسم إلى مستويات فى الممارسة ، حيث يمارسـه البعض كنشاط استقبالى و هو عبارة عن مشاهدة السينما والمسـرح ، والثـانى كنشاط إيجابى يصل إلى حـد الإبـداع وهو إما القيـام بالتمثيـل (تمثيليات- مسرحيات - تمثيل صامت (البنتوميم) - اسكتشات فكاهيـة - تمثيل العرائس أو مسرح العرائس..) ، أو المساهمة فى أداء أحـد عناصـر العمـل الدرامى (إخراج ـ ديكور . .) .

٢) الموسيقى :

وهى تتميز فى ممارستها كنشاط استقبالى بسهولة تذوقها و أنها لا تحتـاج إلى مهارات معينة ، أما بالنسبة لممارستها كنشاط إيجابى كالعزف علـى آلـة موسيقية تحتاج إلى تعلم ومهارة وهى نشاط ممتع للغاية ، وتتكامل الموسـيقى

مـــع أنشطة أخرى عديدة مثل الســـينما و المســـرح و الغنـــاء و الـــرقص و العروض الرياضية .

٣) الغنـــاء :

وهو أيضا يبدأ من كونه نشاط استقبالى حيث يستمتع الفرد بالاستماع إلى الأغنية إلى كونه نشاط إيجابى حيث يقوم الفرد بالغناء ، ويتنوع الغنـــاء وفقـــاً للأداء فهناك الغناء الفردى و الجماعى ، و كذلك وفقاً لنـــوع الأغنيـــة فهنـــاك الأغانى الهادئة و العاطفية و الجماعية كالأناشيد الوطنيـــة و المونولوجـــات ، والموسيقى نشاط يتكامل مع الموسيقى و الأداء المسرحى والتمثيل الاستعراضى والأفلام السينمائية .

٤) التعبير الحركى :

وهو عبارة عن مجموعة من الحركات الإيقاعية التى يقـــوم بهـــا فـــرد أو مجموعة بمصاحبة الموسيقى .

وهناك العديد من ألوان التعبير الحركى مثل الحركات الإيقاعيـــة الأساسية (جرى ومشى ووثب) ، والفنـــون الشعبية و البالية والرقص الرياضى (جرى ودحرجات ووثب . .) ، والرقص التوقيتى ، وغيرهـــا مـــن ألـــوان التعبيـــر الحركى .

كما يقسم البعض الترويح الفنى إلى :

- **فنون تشكيلية : مثل الرسم و النحت .**
- **فنون بصرية : مثل التصوير الفوتوغرافى .**
- **فنون درامية : مثل التمثيل .**
- **الموسيقى و الغناء .**

ثالثاً – الترويح الثقافى :

هناك العديد من الأنشطة الثقافية التى يمكـــن ممارســـتها ضـــمن أنشـــطة البرنامج الترويحى ، ومن أهم هذه الأنشطة :

١) القراءة :

ويقوم البعض بالقــراءة فى المنزل بينما يذهب البعض إلــى المكتبــات وتتعدد ألوان القراءات مثل قــراءة الكتب أو الصحف والمجلات وغيرها . .

٢) الشعر و النثر :

يستمتع البعض ممن لديهم موهبة كتابة الشعر و النثر ، إلا أن الــبعض يمتلك مهارة الإلقاء و يستمتع بها .

٣) وسائل الإعلام المسموعة و المرئية :

يفضل البعض مشاهدة التلفزيون أو أفلام الفيديو فى أوقات فراغهم بينمــا يفضل البعض الآخر الاستماع إلى المذياع أو أجهزة التسجيل .

٤) الكمبيوتر :

وبينما يستخدم البعض الكمبيوتــر فى ألعــاب التســلية إلا أن الــبعض يستخدمه فى الحصول على المعلومات و الإطلاع على كل ما هو جديــد مــن خلال الإنترنت .

٥) الخطابة :

وهى فن يهواه العديد من الناس و هى تساعد على التقدم اللغوى .

٦) الندوات :

وهى مناقشــات بين عدد يتراوح من ثلاثة إلى خمســة أفــراد لهــم درايــة و خبرة بموضوع أو مجال معين .

٧) المناظرات .

وهى عبارة عن عرض رأيين أو اتجاهين متعارضين لمشكلة معينة .

٨) المناقشات الحرة :

وفيها يستمتع الحضور بعرض آرائــهم و الاستماع إلى أراء الآخرين ، ولا يكون الغرض الوصول إلى قرار .

٩) مسابقات المعلومات العامة :

وتكون فى المجالات المتعددة علمية و رياضية و تاريخية وجغرافية . . وغيرها من المجالات .

١٠) القصة :

ويكون إما عبارة عن نشاط استقبالى مثل قراءة القصص فى المنزل أو المكتبة أو الاستماع إلى القصص ، كما قد يكون نشاطاً إيجابيا بأن يقص الفرد القصة بنفسه فى إحدى حفلات السمر ، ويصبح نشاطاً ابتكارياً بأن يعبر الفرد عن نفسه ومشاعره بكتابة القصة بنفسه .

رابعاً – الترويح الاجتماعى :

ومن أهم أنواعها :

١) الحفلات :

مثل حفلات الشاى ومآدب الطعام وحفلات التعارف و السمر والموسيقى .

٢) الاحتفالات :

مثل الاحتفال بالأعياد والمناسبات القومية .

٣) ألعاب المائدة :

مثل الدومينو والشطرنج و السلم والثعبان .

٤) الرحلات :

مثل رحلات الأسرة الواحدة أو مجموعة عائلات أو رحلات الأصدقاء ، والتى تنمى التفاعل و العلاقات الإنسانية .

٥) زيارة الأقارب و الأصدقاء .

خامساً – ترويح الخلاء :

ومن أهم أنشطة ترويح الخلاء :

١) **التجوال :**

وهو الخروج إلى الطبيعة كأفراد أو جماعات مشياً على الأقدام والمبيت في خيام .

٢) **الترحال :**

وهو عبارة عن رحلات داخلية أو خارجية يقوم بها الشباب ، و ذلك بالتنقل من مكان إلى آخر إما مشياً على الأقدام أو بركوب وسيلة انتقال ، وهو أقل مشقة من التجوال .

٣) **التنزه :**

وهو الذهاب إلى مكان خلوى للاستمتاع بالطبيعة ، و يكون الذهاب بإحدى وسائل المواصلات .

٤) **المعسكرات :**

وهى حياة خلوية توفر الخبرة التربوية و فرص الترويح و التفاعل مع الجماعة .

كما أن هناك العديد من الأنشطة الخلوية الأخرى مثل :

٥) ركوب الخيل .

٦) ركوب الدراجات .

٧) صيد و قنص الحيوانات و الطيور .

٨) صيد السمك .

٩) التجديف .

١٠) القوارب الشراعية .

١١) الانزلاق على الماء .

١٢) تسلق الجبال .

وغيرها من الأنشطة الخلوية التى تتناسب كل منها مع طبيعة البيئة المحيطة بها .

المحاور الأساسية لدراسة الميل :

عند محاولة دراسة الميل على الباحثين مراعاة بعض المحاور والأبعاد التى تعينهم فى نجاح هذه الدراسة ، وفيما يلى نعرض لبعض هذه المحاور :

١) المدى الزمنى و طبيعة الميل :

قد يميل الطفل إلى نشاط ما فى مرحلة سنية معينة ثم يتغير ميله نظراً للتغير البدنى و النفسى و الاجتماعى و غيرها . . . ، كما قد يرجع ذلك إلى أن طبيعة الميل لا تتناسب مع المرحلة السنية الأكبر ، فالأنشطة العنيفة على سبيل المثال يقل الميل إليها كلما تقدم الفرد فى السن ، بينما تتلاءم الأنشطة الاستقبالية مثل مشاهدة التلفزيون مع كبار السن . كما أن طبيعة الميل قد لا تتناسب مع قدرات واستعدادات الأفراد أو مع البيئة التى يعيشون فيها بغض النظر عن المرحلة السنية .

٢) حجم و اتساع الميل :

قد يتسع حجم الميل ليشمل أنشطة أو موضوعات عديدة مثل اهتمام الفرد بأنشطة رياضية عديدة ، كما أن البعض ينحصر اهتمامه بنشاط واحد .

٣) قوة الميل :

قد تصل قوة الميل بأن تنشغل جميع المظاهر النفسية للفرد بنشاط ما ، ويعطى الفرد كل وقت فراغه وإمكاناته لهذا النشاط ، كما يسيطر على جميع تصرفاته و أحاديثه ، وهنا يصبح من الصعب تغيير هذا الميل ، بينما لا يمثل الميل نفس الدرجة عند فرد آخر ولا يشغل مظاهره النفسية أو يسيطر عليه بهذه القوة .

٤) ترتيب الميل :

جميع الموضوعات أو الأنشطة قد لا تمثل نفس الدرجة من القوة ، وبذلك يصبح هناك ترتيب للميل فى نفس الفرد ، فبالرغم من اهتمام الفرد بالأنشطة الرياضية بدرجة كبيرة إلا أننا نجد أن كرة القدم على سبيل المثال تمثل له أهمية خاصة و كبيرة بين هذه الأنشطة لدى الفرد .

٥) مستوى الميل :

طبيعة الفرد نفسه و بعض العوامل الشخصية قد تتحكم فى ميول الفرد فيميل إلى ممارسة بعض الأنشطة دون غيرها ، فقد يؤدى عجز الفرد عن التفاعل مع الآخرين أو الاختلاط بهم ، أو الخوف من الاشتراك فى أنشطة تتطلب الاحتكاك بالآخرين إلى الاشتراك فى أنشطة استقبالية .

كما قد يميل الفرد إلى نشاط ما إلا أن قدراته و استعداداته لا تمكنه من ممارسته أو أن إمكاناته أو قلة وقت فراغه أو أى ظروف اجتماعية أو بيئية أو أى ظروف أخرى قد لا تتيح له ممارسته بطريقة إيجابية فيكتفى الفرد بالنشاط الاستقبالى ، كأن يشاهد على سبيل المثال مباريات المصارعة أو مسابقات الغطس أو مباريات كرة القدم فى التلفزيون أو يذهب إلى الملعب أو مكان إقامة هذه الرياضات .

أهمية دراسة الاهتمامات الترويحية :

إن دراسة الاهتمامات الترويحية فى وقت الفراغ للمراحل السنية المختلفة وللفئات المختلفة يساعد على تنظيم وقت فراغ الأفراد واستثماره بطريقة مفيدة ومتعددة ويعين المسئولين فى المؤسسات المختلفة على إعداد البرامج الترويحية التى يراعى فيها إتاحة فرص الاختيار ووضع البدائل للأنشطة بما يتناسب مع البيئة و الإمكانات المتاحة مما يعطى الفرصة للمشاركين فى هذه البرامج لتحقيق ذاتهم و إبراز مواهبهم و قدراتهم و تحقيق المتعة والسعادة والرضا ويسهم فى إعدادهم من أجل حياة سعيدة و مستقبل أفضل .

ولقد كشفت الدراسات المختلفة عن أن الأنشطة الترويحية المتنوعة والقائمة على أسس مدروسة يمكن أن تلعب دوراً هاماً فى توكيد قيم الانتماء والإشباع و الاستقلال و المشاركة وذلك فى مواجهة العديد من الاتجاهات والنزعات التى تقهر إنسانية جيل الشباب فى هذا العصر .

وعلى مؤسسات الدولة المختلفة من مؤسسات إنتاجيـة أو تعليميـة أو غيرها من المؤسسات أن تستخدم إمكاناتها الاستخدام الأقصى و الأمثـل فـى إعداد برامج مشوقة تجذب أفرادها للاشتراك فيها بعـد دراسـة الاهتمامـات الترويحية لهؤلاء الأفراد بما يتناسب مع أوقات فراغهم .

كما يجب على المسئولين فى الدولة مراعاة الزيادة الهائلة فـى وقـت الفراغ فى الأجازات الصيفية خاصة لتلاميذ المـدارس و لطلبـة الجامعـات ، وكذلك مراعاة الاهتمام بأبناء الريف خاصة بعد أن ثبت أن أبنـاء الريـف لا يسعون إلى الحصول على الخدمات الترويحية من المدن المجاورة .

الاهتمامات الترويحية لطلبة الجامعة :

قام المؤلف بدراسة بعنوان " وقت الفراغ و الاهتمامـات الترويحيـة لطلبة جامعة المنيا فى كل من الريف والحضر أثناء الإجازة الصيفية (دراسـة مقارنة) " ، و فيما يلى نعرض لهذه الدراسة :

إيماناً من الباحث بدور الجامعة فى رعاية أبنائها يرى ضرورة مراعاة عنصرى الوقت والنشاط عند التخطيط للبرامج الترويحية لطـلاب الجامعـة ، وهذا يتطلب دراسة ميزانية الوقت والتى تعد مؤشراً لحجم وقت فـراغهم كمـا يتطلب دراسة اهتماماتهم الترويحيـة .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى المقارنة بين كل من طلبة الريـف والحضـر (أثناء الإجازة الصيفية) فى كل مما يلى :

١) حجم ممارسة الأنشطة والسلوكيات اليومية والنسب المئويـة لميزانيـة الوقت .

٢) حجم ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة والاهتمامات الترويحية فـى وقت الفراغ .

٣) عضوية الأندية الرياضية ومراكز الشباب .

٤) أماكن قضاء وقت الفراغ .

٥) الأفراد الذين يفضلون قضاء وقت الفراغ معهم .

تساؤلات البحث :

١) هل توجد فروق دالة إحصائيا بين كل من طلبة الريف و الحضر فى ميزانية الوقت أثناء الإجازة الصيفية ، و ما هى النسب المئوية لميزانية الوقت لكل منهما ؟

٢) هل توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من طلبة الريف و الحضر فى ميزانية الوقت ؟

٣) هل توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من طلبة الريف والحضر فى حجم ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة فى وقت الفراغ أثناء الإجازة الصيفية ؟ وما هى النسب المئوية للاهتمامات الترويحية المختلفة لكل منهم ؟

٤) ما هى نسب مشاركة كل من طلبة الريف والحضر فى الأندية ومراكز الشباب ؟

٥) ما هى أماكن قضاء وقت الفراغ لكل من طلبة الريف والحضر أثناء الإجازة الصيفية ؟

٦) من هم الأفراد الذين يفضل كل من طلبة الريف والحضر قضاء وقت الفراغ معهم أثناء الإجازة الصيفية ؟

الدراسات السابقة :

١) قام " بيلى جيمس – Bally , G. " بدراسة توصل فيها إلى أن الرجال حتى سن الخمسين يفضلون الأنشطة العنيفة ولكن لا يمارسونها ، وتقل عدد

الأنشطة الترويحية التى يميلون إليها ، ويزيد الزمن الذى يمارسون فيه الأنشطة التى تتسم بقلة الحركة كلما تقدم بهم العمر .

٢) قام " جوردن ـــ Gorden , G. " بدراسة كان من نتائجهـا أن الشـباب يمارسون صيد الأسماك والذهاب إلى السينما ويشترك كبار السن معهـم فـى ممارسة السباحة والعزف على الآلات الموسيقية وزيـارة المتاحف .

٣) وفى دراسة " كريمان عبد المنعم سرور " توصلت إلى زيـادة المتوسـط اليومى لوقت الفراغ لدى تلاميذ وتلميذات المدارس الثانوية فى يومى الخمـيس والجمعة عنها فى بقية أيام الأسبوع وأن غالبية التلميذات لا يمارسـن النشـاط الرياضى فى وقت الفـراغ .

٤) وقامت " عايدة عبد العزيز " بدراسة توصلت فيها إلى أن اهتمامات طلبة وطالبات الجامعة الأمريكية تزداد نحو أنشطة الرقص والألعاب الجماعية عـن الألعاب الفردية .

٥) وفى دراسة لكل من " عبد الرحمن ظفر وإسماعيل حامد " توصلا إلـى ترتيب للأنشطة الترويحية وفقاً لميل طلبة جامعة الملك سعود نحوها ، وأن ميل الطلبة نحو الأنشطة الدينية والرياضية والاجتماعية فى الإجازة الصيفية كبيـر ونحو الأنشطة الثقافية مقبول ونحو الأنشطة الفنية ضعيف .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفى " الأسلوب المسحى " لملائمته لطبيعـة هذا البحث .

عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة عشوائية من بين طلبة كليات التربية والتربيـة الرياضية والآداب والزراعة والعلـوم والطـب والهندسـة والفنـون الجميلـة

والدراسات العربية قوامها (٥٠٠) طالباً ، منهم (٢٥٠) طالباً من مدينة المنيا و (٢٥٠) طالباً يقيمون فى قرى تبعد عن المنيا بمسافات كبيرة وذلك فى العام الجامعى ٩١/١٩٩٢م ، كما راعى الباحث تجانس عينة البحث من حيث العمر .

جدول (١)

توزيع عينة البحث على الكليات المختلفة

م	الكلية	طلبة الريف	طلبة المدينة
١	التربية	٤٠	٤٠
٢	التربية الرياضية	٤٠	٤٠
٣	الآداب	٣٥	٣٥
٤	الزراعة	٣٥	٣٥
٥	العلوم	٢٠	٢٠
٦	الدراسات العربية	٢٠	٢٠
٧	الفنون الجميلة	٢٠	٢٠
٨	الطب	٢٠	٢٠
٩	الهندسة	٢٠	٢٠
	المجموع	٢٥٠	٢٥٠

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المتوسطات لمجموعتى الريف والحضر فى متغير العمر (بالسنين)

الريف		المدينة		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
س	ع ±	س	ع ±		المحسوبة	الجدولية عند (٠,٠١)
٢٠,١٠	١٢,٤٢	١٩,٥٠	١٢,٩٤	٠,٦٠	٠,٥٢	٢,٦٠

من جدول (٢) يتضح وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين فى متغير العمر مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين فى هذا المتغير .

أدوات البحث :

أشتمل البحث على الأدوات التالية :

١ - استمارة البيانات :

وهى تحتوى على بيانات عن الطالب بالإضافة إلى معلومات عن عضوية الأندية ومراكز الشباب وأماكن قضاء وقت الفراغ والأفراد الذين يفضل الطالب قضاء وقت فراغه معهم .

٢- استمارة مقفلة للتسجيل الذاتى للوقت :

وهى استمارة من تصميم الباحث وتحتوى على ستة أنواع من الأنشطة أو السلوكيات هى :

- الحاجات اليومية الضرورية .
- مساعدة الوالد فى العمل .
- العمل لكسب الرزق .
- المساعدة فى أعمال المنزل .
- النوم ليلاً .
- وقت الفراغ وينقسم إلى :

* ممارسة أنشطة رياضية
* ممارسة أنشطة خلوية
* ممارسة أنشطة ثقافية
* ممارسة أنشطة دينية
* ممارسة أنشطة فنية
* الاسترخاء أو النوم ظهراً
* ممارسة أنشطة اجتماعية .

وأمام كل نوع من أنواع النشاط أو السلوك توجد (٢٤) خانة تمثل ساعات اليوم وكل خانة مقسمة إلى قسمين يمثل كل منها (٣٠) دقيقة ، وتبدأ الخانات من بداية الساعة الخامسة صباحاً حتى نهاية الساعة الرابعة من صباح اليوم التالى ، ويقوم الطالب بوضع علامة (X) أمام كل نشاط أو سلوك فى

جدول اقترحه الباحث أسـفل الاستمارة ، كما يقوم بتوزيع عدد ساعات أنشطة أو سلوك وقت الفراغ فى استمارة أخرى .

٣ - استمارة استطلاع الرأى للتعرف على الاهتمامات الترويحية :

وهى استمارة من تصميم الباحث تضـمنت (٥٨) نشـاطاً مختلفـاً ، ويضع الطالب أمـام كل نشاط علامة تتناسب مع درجة ميـله فـى الخانـة الناسبة لاستجابته .

و قد وزعت الأنشطة كالتالى :

- أنشطة ثقافية (٧) أنشطة
- أنشطة فنية (١٧) نشاط
- أنشطة رياضية (١٤) نشاط
- أنشطة اجتماعية (٧) أنشطة
- أنشطة دينية (٦) أنشطة
- أنشطة خلوية (٧) أنشطة

وقد وضع الباحث ميزان تقدير ثلاثى على النحو التالى :

- أميـل بشـدة ويقدر له درجتـان
- أميل بدرجة متوسطة ويقدر له درجتـان
- لا أميل مطلقـاً ويقدر له درجة واحدة

المعاملات العلمية لأدوات البحث :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية لتجريب أدوات البحـث وإيجـاد المعاملات العلمية لها وذلك بتطبيق الاستمارة المقفلة للتسجيل الـذاتى للوقـت واستمارة استطلاع الرأى للتعرف على الاهتمامات الترويحية على عينـة مـن (٥٠) طالباً من مجتمع البحث اختيرت بالطريقة العشوائية ومـن غيـر أفـراد العينة ، وقد تم إعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيـق الأول وقـد أسـفرت الدراسة عن :

- التعرف على الأخطاء المحتمل حدوثها عند التطبيق ووضع بعض الإضافات بالاستمارات لسهولة تصحيحها .
- إيجاد المعاملات العلمية لأدوات البحث على النحو التالى :

أولاً – معاملا الصدق :

١- معاملات الصدق لاستمارة التسجيل الذاتى للوقت :

تضمنت الاستمارة الأنشطة اليومية التى يمكن أن يمارسها الطالب فى الإجازة الصيفية والتى يمكن أن تتفرع منها بقية الأنشطة غير المدرجة بالاستمارة ومن ثم تعتبر صادقة منطقياً .

٢- معامل الصدق لاستمارة استطلاع الرأى للتعرف على الاهتمامات الترويحية :

يرى الباحث أن استمارة استطلاع الرأى للتعرف على الاهتمامات الترويحية تضمنت جميع أنواع الأنشطة الترويحية رياضية وثقافية وفنية واجتماعية وخلوية ودينية وهى الأنشطة المتداولة والمعروفة لطلبة الجامعة والمعروضة عن طريق وسائل الإعلام والتى تناسب البيئة المصرية ، كما أتيحت الفرصة للطلبة لإضافة أى نشاط آخر مع تسجيل الاستجابة أسفل العمود المناسب ومن ثم تعتبر الاستمارة صادقة منطقياً .

ثانياً – معاملات الثبات :

استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار Test - re Test على عينة قوامها (٥٠) طالباً مختارة عشوائياً من مجتمع البحث ومن غير أفراد العينة وتم إعادة التطبيق على نفس العينة وتحت نفس الظروف بعد أسبوع من التطبيق الأول ، وتم حساب معامل الثبات عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لأدوات البحث .

جدول (٣)

معاملات الثبات لأدوات البحث

أدوات البحث	معامل الثبات	الدلالة عند (٠,٠١)
استمارة التسجيل الذاتى للوقت	٠,٨٧	دالة
استمارة الاهتمامات الترويحية	٠,٨٦	دالة

. من جدول (٣) يتضح أن معاملات الثبات عالية حيث أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى دال إحصائياً عند (٠,٠١) .

خطوات البحث :

- تحديد عينة البحث .
- إعداد أدوات البحث .
- إجراء التجربة الاستطلاعية ، وقد تم إجراء التطبيق الأول لأدوات البحث يوم ١٩٩١/١٢/٢٨ م ، والتطبيق الثانى يوم ١٩٩٢/١/٤ م .
- وضع برنامج زمنى للقياس من يوم ١٩٩٢/١/١١ م حتى يوم ١٩٩٢/١/١٦ م .
- جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها ومعالجتها إحصائياً ، وقد استخدم الباحث المعادلة التالية لإيجاد النسب المئوية لتفضيل الأنشطة :

$$\frac{\text{الدرجة التى حصل عليها التلاميذ فى النشاط} \times ١٠٠}{\text{أقصى درجة للنشاط}}$$

نتائج البحث :

أولاً – ميزانية الوقت :

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتى الريف والحضر

فى ميزانية الوقت أثناء الإجازة الصيفية

السلوك أو النشاط	مجموعة الريف		مجموعة الحضر		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
	س-	ع ±	س-	ع ±		الجدولية	المحسوبة عند ٠,٠١
الحاجات اليومية الضرورية	٢,١٦	٠,٣٧	*٢,٤٤	٠,٥٨	٠,٢٨	٧	
مساعدة الوالد	*٤,٢٨	٣,٩٠	٠,٩٢	٢,١٨	٣,٣٦	١٢,٠	
العمل لكسب الرزق	٢,٠٤	٣,٣٦	٢,٠	٣,٣٢	٠,٠٤	٠,١٣	٢,٦
المساعدة فى أعمال المنزل	٠,٥٢	٠,٧١	*١,٤٠	١,٠٨	٠,٨٨	١١,٠	
النوم ليلاً	٧,٨٨	١,٢٣	*٩,١٢	٠,٨٨	١,٥٦	١٧,٣٣	
وقت الفراغ	٧,١٢	١,٣٠	*٨,١٢	٢,٦٠	١,٠	٥,٢٦	

جدول (٥)

النسب المئوية لميزانية الوقت لكل من طلبة الريف والحضر أثناء الإجازة الصيفية

السلوك والنشاط / الطلبة	الحاجات اليومية الضرورية	مساعدة الوالد	العمل لكسب الرزق	المساعدة فى أعمال المنزل	النوم ليلاً	وقت الفراغ
الريف	٩ %	%١٧,٨٣	%٨,٥٠	%٢,١٧	%٣٢,٨٣	%٢٩,٦٧
الحضر	%١٠,١٧	%٣,٨٣	%٨,٣٣	%٥,٨٣	%٣٨	%٣٣,٨٢

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتى الريف والحضر فى حجم ممارسة الأنشطة المختلفة فى وقت الفراغ

السلوك أو النشاط	مجموعة الريف		مجموعة الحضر		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
	س-	ع ±	س-	ع ±		الجدولية	المحسوبة عند ٠,٠١
الرياضية	١,٤٠	٠,٨٢	١,٥٦	٠,٧٧	٠,١٦	٢,٢٩	٢,٦
الفنية	٠,٤٠	٠,٥٨	*٠,٥٢	٠,٥٩	٠,١٢	٣	
الثقافية	٠,٥٦	٠,٥٦	*٠,٨٠	٠,٥٤	٠,٢٤	٦	
الاجتماعية	*١,٠٨	٠,٩٥	٠,٨٠	٠,٦٢	٠,٢٨	٤	
الدينية	*٠,٨٨	٠,٧٨	٠,٤٨	٠,٦٩	٠,١٠	٦,٦٧	
الخلوية	*٠,٤٤	٠,٧١	٠,٢٨	٠,٤٦	٠,١٦	٣,٢	
الاسترخاء – النوم ظهراً	٢,٣٦	١,٠٨	*٣,٦٨	١,٣٨	١,٢٢	١٢	

ثانياً – الاهتمامات الترويحية :

جدول (٧)

ترتيب الأنشطة الثقافية طبقاً لتفضيل ممارستها لكل من طلبة الريف والحضر فى وقت فراغهم أثناء الإجازة الصيفية

النشاط	الريف			الحضر		
	الدرجة	النسبة %	الترتيب	الدرجة	النسبة %	الترتيب
قراءة المجلات والجرائد اليومية	٦٥١	٨٦,٨	١	٦٤٢	٨٥,٦	١
الاستماع إلى المذياع والمسجل	٦٤٢	٨٥,٦	٢	٥٨١	٧٧,٤٧	٢
قراءة القصص والكتب الثقافية	٦٠٠	٨٠	٣	٥٦٢	٧٤,٩٣	٣
حضور مناقشات وندوات ثقافية	٤٩٠	٦٥,٢٣	٤	٥٠٠	٦٦,٦٧	٤
كتابة القصص	٣٧٣	٤٩,٧٣	٥	٣,٧	٤٠,٩٣	٥
كتابة الشعر	٢٤٢	٤٥,٦	٦	٢٦٠	٣٤,٦٧	٦
كتابة المقال	٢٢٩	٣٠,٥٢	٧	٢٥٨	٣٤,٤٠	٧

جدول (٨)

ترتيب الأنشطة الفنية طبقاً لتفضيل ممارستها لكل من طلبة الريف والحضر في وقت فراغهم أثناء الإجازة الصيفية

النشاط	الريف			الحضر		
	الدرجة	النسبة %	الترتيب	الدرجة	النسبة %	الترتيب
الاستماع إلى الموسيقى والغناء	٥٨٢	٧٧,٦	١	٥١٢	٦٨,٢٧	١
الذهاب إلى السينما	٥٦٤	٧٥,٢	٢	٤٠٠	٥٣,٣٣	٦
مشاهدة أفلام الفيديو	٥٣٣	٧١,٠٧	٣	٤٦٣	٦١,٧٣	٢
الذهاب إلى الحفلات الفنية	٥٢٤	٦٩,٨٧	٤	٤٠٠	٥٣,٣٣	٧
الذهاب إلى المسرح	٤٣٠	٥٧,٣٣	٥	٣٦٣	٤٨,٤	١٠
الدهانات والبياض	٤١٠	٥٤,٦٧	٦	٤١٠	٥٤,٦٧	٥
أشغال النجارة	٣٨١	٥٠,٨	٧	٣٨١	٥٠,٨	٨
الغناء	٣٦٢	٤٨,٢٧	٨	٣٨١	٥٠,٨	٩
التصوير الفوتوغرافي	٣٦٢	٤٨,٢٧	٩	٤٢٢	٥٦,٢٧	٣
أشغال السلك	٣٣٤	٤٤,٥٣	١٠	٢٨٢	٣٧,٦	١٦
الرسم بالقلم الرصاص أو الفحم	٣٢٥	٤٣,٣٣	١١	٣٦٣	٤٨,٤	١١
أشغال النسيج	٣١١	٤١,٤٧	١٢	٣٠٩	٤١,٢	١٥
التمثيل	٢١١	٤١,٤٧	١٣	٣٢١	٤٢,٨	١٣
العزف على آلة موسيقية	٢١١	٤١,٤٧	١٤	٣٦٣	٤٨,٤	١٢
جمع الطوابع	٢٩٥	٢٩,٢٢	١٥	٣٢١	٤٢,٨	١٤
جمع العملة	٢٥٢	٣٣,٦٠	١٦	٤٢٢	٥٦,٢٧	٤
التصوير الزيتي	٢٥١	٣٣,٤٧	١٧	٢٧٧	٣٦,٩٣	١٧

جدول (٩)

ترتيب الأنشطة الرياضية طبقاً لتفضيل ممارستها لكل من طلبة الريف والحضر فى وقت فراغهم أثناء الإجازة الصيفية

النشاط	الريف			الحضر		
	الدرجة	النسبة %	الترتيب	الدرجة	النسبة %	الترتيب
كرة القدم	٦٩٩	٩٣,٢	١	٦٥٠	٨٦,٦٧	١
السباحة	٦٤٨	٨٦,٤	٢	٦٢٠	٨٢,٦٧	٢
الكرة الطائرة	٦٣٢	٨٤,٢٧	٣	٥٦٨	٧٥,٧٣	٧
التمرينات السويدية	٦٣٢	٨٤,٢٧	٤	٦١٢	٨١,٦	٤
تنس الطاولة	٦٣٢	٨٤,٢٧	٥	٦٢٠	٨٢,٦٧	٣
ألعاب القوى	٦٠٠	٨٠	٦	٦٠٠	٨٠	٥
كرة اليد	٥٩٢	٧٩,٠٧	٧	٥٥٧	٧٤,٢٧	٩
الألعاب الصغيرة	٥٩٣	٧٩,٠٧	٨	٥٦٨	٧٥,٧٣	٨
كرة السلة	٥٨١	٧٧,٤٧	٩	٥٨١	٧٧,٤٧	٦
الكاراتيه	٥٢٠	٦٩,٦٦	١٠	٥٢٠	٦٩,٦٦	١٠
رفع الأثقال	٥١٣	٦٨,٤	١١	٤٢٩	٥٧,٢	١٣
كمال الأجسام	٤٦٠	٦١,٣٣	١٢	٤٣٦	٥٨,١٣	١٢
التنس الأرضي	٤٤٥	٥٩,٢٢	١٣	٤٩٢	٦٥,٦	١١
الريشة الطائرة	٣١٠	٤١,٣٣	١٤	٣٣٠	٤٤	١٤

جدول (١٠)

ترتيب الأنشطة الاجتماعية طبقاً لتفضيل ممارستها لكل من طلبة الريف والحضر فى وقت فراغهم أثناء الإجازة الصيفية

النشاط	الريف			الحضر		
	الدرجة	النسبة %	الترتيب	الدرجة	النسبة %	الترتيب
مصاحبة الأصدقاء	٧١٩	٩٥,٨٧	١	٦٨١	٩٠,٨	١
زيارة الأقارب	٧٠٠	٩٣,٣٣	٢	٦٦٢	٨٨,٢٧	٣
الجلوس والتحدث مع الأسرة	٦٦٩	٨٩,٢	٣	٥٧٣	٧٦,٤	٤
الرحلات	٦٦٠	٨٨	٤	٦٨٠	٩٠,٧	٢
لعب الشطرنج	٥١٢	٦٨,٢٧	٥	٤٤٣	٥٩,٠٧	٥
لعب الدومينو	٤٢٩	٥٨,٥٣	٦	٤٢١	٥٦,١٣	٦
لعب الورق	٢٧٨	٣٧,٠٧	٧	٣٩٠	٥٢	٧

جدول (١١)

ترتيب الأنشطة الدينية طبقاً لتفضيل ممارستها لكل من طلبة الريف والحضر فى وقت فراغهم أثناء الإجازة الصيفية

النشاط	الريف			الحضر		
	الدرجة	النسبة%	الترتيب	الدرجة	النسبة %	الترتيب
قراءة القرآن الكريم	٦٥٣	٨٧,٠٧	١	٦١٣	٨١,٧٣	١
قراءة الكتب الدينية	٦٢٢	٨٤,٢٧	٢	٥١٩	٦٩,٢٠	٣
مشاهدة البرامج الدينية التليفزيونية	٦١٠	٨١,٣٣	٣	٥٣١	٧٠,٨٠	٢
الاستماع إلى البرامج الدينية الإذاعية	٦٠٠	٨٠	٤	٥١٠	٦٨	٤
حضور الدروس الدينية بالمسجد	٥٤٩	٧٣,٢	٥	٥٠٠	٦٦,٦٧	٥
حضور ندوات ومناقشات دينية	٥٤٧	٧٢,٩٣	٦	٤٦٢	٦١,٦	٦

جدول (١٢)

ترتيب الأنشطة الخلوية طبقاً لتفضيل ممارستها لكل من طلبة الريف والحضر فى وقت فراغهم أثناء الإجازة الصيفية

النشاط	الريف			الحضر		
	الدرجة	النسبة %	الترتيب	الدرجة	النسبة %	الترتيب
ركوب الدراجات	٦٨١	٩٠,٨	١	٥٤٩	٧٣,٢	٢
صيد الأسماك	٦٠٠	٨٠	٢	٤٣٩	٥٨,٥٣	٦
التجوال والرحلات الخلوية	٥٧١	٧٦,١٣	٣	٥٢٠	٦٩,٢٣	٣
المعسكرات	٤٩٩	٦٦,٥٣	٤	٥٨٢	٧٧,٦	١
ركوب القوارب والتجديف	٤٦١	٦١,٤٧	٥	٤٤١	٥٨,٨	٥
ركوب الخيل	٤٦٠	٦١,٣٣	٦	٤٦٠	٦١,٢٣	٤
القنص	٤٤٢	٥٨,٩٣	٧	٣٨٩	٥١,٨٧	٧

ثالثاً – عضوية الأندية ومراكز الشباب :

جدول (١٣)

عضوية الأندية ومراكز الشباب لكل من

طلبة الريف والحضر

المجموعة	مشترك		غير مشترك	
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %
الريف	١٦٨	٧٩,٢	٥٣	٢٠,٨
الحضر	٢١١	٨٤,٤	٣٩	١٥,٦

رابعاً – الأماكن المفضلة لقضاء وقت الفراغ :

جدول (١٤)

الأماكن المفضلة لقضاء وقت الفراغ لكل من طلبة الريف

والحضر أثناء الإجازة الصيفية

المجموعة	المكان	فى النادى أو مركز الشباب	فى المنزل	أمام المنزل	فى المقهى	فى منزل الأقارب أو الأصدقاء	أمام منزل الأقارب أو الأصدقاء	خارج القرية أو المدينة
الريف	العدد	١١٠	٨٢	٧١	–	١٣٠	٤٣	٢٠
	النسبة %	٤٤	٣٢,٨	٢٨,٤	–	٥٢	١٧,٢	٨
الحضر	العدد	١٥٨	٦٠	–	–	٧٣	–	٢٠
	النسبة %	٦٣,٢	٢٤	–	–	٢٩,٢	–	٨

خامساً – الأفراد المفضل قضاء وقت الفراغ معهم :

جدول (١٥)

الأفراد المفضل قضاء وقت الفراغ معهم لكل من طلبة الريف والحضر أثناء الإجازة الصيفية

المجموعة / الأفراد		الأصدقاء	الأسرة	الأقارب
الريف	العدد	٢٠٩	١١٣	١١٣
	النسبة %	٨٣,٦	٤٥,٢	٤٥,٢
الحضر	العدد	٢٢٧	٥١	٦٩
	النسبة %	٩٠,٨	٢٠,٤	٢٧,٦

مناقشة النتائج :

أولاً – ميزانية الوقت :

من جدول (٤) يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات مجموعتى الريف والحضر لصالح طلبة الحضر فى كل من :

- **(الحاجات اليومية الضرورية)** ، وقد يرجع ذلك إلى اهتمام طلبة المدينة بالمظهر العام والاختلاط بالجنس الآخر أكثر من أهل الريف ، كما أن عادات أهل الريف تسمح لأبنائها بالخروج بالأزياء المتواضعة مثل الجلباب .
- **(المساعدة فى أعمال المنزل)** ، وقد يرجع ذلك إلى أن المرأة الريفية غالباً ما تكون ربة بيت كما أنه ليس من عادات أبناء الريف العمل بالمنزل ، وأن طبيعة منازل المدينة تحتاج إلى مجهود شاق حيث تكثر الأثاثات ووسائل الزينة ويخرج الأب والأم للعمل ويتغيبان خارج المنزل لفترة طويلة مما يستدعى مساعدة الأبناء فى أعمال المنزل .

- (النوم ليلا) ، وقد يرجع ذلك إلى توافر الإمكانيات الترويحية لطلبة الحضر من أماكن ووسائل مما يدعوهم إلى السهر ويترتب على ذلك الاستيقاظ في وقت متأخر .
- حجم وقت الفراغ ، وقد يرجع ذلك إلى أن غالبية أبناء الريف يقومون بمساعدة أبائهم كما يعمل البعض الآخر مما يقلل من وقت فراغهم .

كما يوضح الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات مجموعتى الريف والحضر فى (مساعدة الوالد) لصالح طلبة الريف ، وقد يرجع ذلك إلى أن أباء طلبة الريف غالباً ما يعملون فى فلاحة وزراعة الأرض التى يملكونها أو يستأجرونها .

ويوضح الجدول أيضاً وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات مجموعتى الريف والحضر فى (العمل لكسب الرزق) ، وقد يرجع ذلك إلى أن معظم طلبة الريف يقومون بمساعدة الوالد وهذا يقلل من عدد الطلبة الذين يعملون لكسب الرزق وبالنسبة لطلبة الحضر فإن عدد الذين يعملون قليل .

ويوضح جدول (٥) أن أعلى نسبة فى ميزانية الوقت لطلبة الريف هى (النوم ليلاً) (٣٢,٨٣ %) وكذلك بالنسبة لطلبة الحضر (٣٨ %) يليها وقت الفراغ (٢٩,٦٧ %) لطلبة الريف و (٣٣,٨٣ %) لطلبة الحضر ، بينما كانت أقل نسبة لطلبة الريف فى المساعدة فى أعمال المنزل (٢,١٧ %) ولطلبة الحضر مساعدة الوالد (٣,٨٣ %) ، وقد تفوق طلبة الحضر على طلبة الريف فى النسب المئوية للحاجات اليومية الضرورية والمساعدة فى أعمال المنزل والنوم ليلاً ووقت الفراغ ، بينما تفوق طلبة الريف على طلبة الحضر فى مساعدة الوالد وفى العمل لكسب الرزق ، وهذا يجيب على التساؤل الأول : " هل توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من طلبة الريف والحضر فى ميزانية الوقت أثناء الإجازة الصيفية ؟ وما هى النسب المئوية لكل منهما ؟ " .

ثانياً – حجم ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة فى وقت الفراغ والاهتمامات الترويحية :

بالنسبة لحجم ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة فى وقت الفراغ ، يوضح جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات مجموعتى طلبة الريف والحضر لصالح طلبة الحضر فى (حجم ممارسة الأنشطة الفنية والثقافية فى وقت الفراغ) ، وقد يرجع ذلك إلى توافر قصور الثقافة والمسارح ودور السينما والندوات والمناقشات الثقافية بالمدن ، ولأن الإمكانيات المادية لأهل المدينة أكثر من أهل الريف مما يتيح شراء الكتب والمجلات والجرائد اليومية وأدوات الرسم والتصوير والفيديو والتليفزيون ، كذلك توجد فروق دالة إحصائياً لصالح طلبة الحضر فى (حجم الوقت غير المستثمر : الاسترخاء – النوم ظهراً ... الخ) وقد يرجع ذلك إلى أن وقت الفراغ لطلبة الحضر أكثر من طلبة الريف ولأن نسبة طلبة الحضر الذين يقومون بمساعدة الوالد أو يعملون لكسب الرزق أقل من نسبة طلبة الريف ، وكذلك توضح الجداول وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات مجموعتى الريف والحضر لصالح طلبة الريف فى (حجم ممارسة الأنشطة الاجتماعية فى وقت الفراغ) ، وقد يرجع ذلك إلى أن المجتمع الريفى أكثر ارتباطاً من مجتمع المدينة سواء بالنسبة للأقارب أو الأصدقاء والجيران حيث يحيا فيه الأفراد فى نطاق صغير يتعارف فيه الجميع بسهولة وكذلك توجد فروق دالة إحصائياً لصالح طلبة الريف فى (حجم ممارسة الأنشطة الدينية فى وقت الفراغ) ، وقد يرجع ذلك إلى أن أبناء الريف أكثر ارتباطاً بالمساجد وتكثر لقاءاتهم داخل المساجد نظراً لقلة وجود أماكن للقاءات الشبابية ، كما توجد فروق دالة إحصائياً لصالح طلبة الريف فى حجم ممارسة الأنشطة الخلوية فى وقت الفراغ ، وقد يرجع ذلك إلى طبيعة الريف من حيث الأماكن الخلوية المفتوحة حيث المساحات الخضراء وجمال الطبيعة بينما لا يتوافر ذلك فى المدينة .

وبالنسبة للاهتمامات الترويحية لكل من طلبة الريف والحضر فكانت النسب لكل من الأنشطة المختلفة وكما توضحها جداول (٧) ، (٨) ، (٩) ، (١٠) ، (١١) ، (١٢) كما يلى :

الأنشطة الثقافية :

جاءت قراءة المجلات والجرائد اليومية فى المرتبة الأولى بالنسبة لطلبة الريف (٨٦,٦%) تلاها الاستماع إلى المذياع أو المسجل (٨٥,٦%) ، بينما جاءت كتابة الشعر وكتابة المقال فى المؤخرة (٤٥,٦%) ، (٣٠,٥٣%) بالترتيب ، وبالنسبة لطلبة الحضر جاء الاستماع إلى المذياع أو المسجل فى المرتبة الأولى (٨٥,٦ %) تلتها قراءة المجلات والجرائد اليومية (٧٧,٤٧%) ، بينما جاءت كتابة الشعر وكتابة المقال فى المؤخرة (٣٤,٦٧%) و(٣٧,٤٠ %) بالترتيب

الأنشطة الفنية :

جاء الاستماع إلى الموسيقى والغناء فى المرتبة الأولى لكل من طلبة الريف والحضر (٧٧,٦%) ، (٦٨,٢٧%) بالترتيب ، بنما جاء فى الترتيب الثانى لطلبة الريف الذهاب إلى السينما (٧٥,٢%) ولطلبة الحضر مشاهدة أفلام الفيديو (٦١,٧٣%) ، بينما احتل جمع العملة والتصوير الزيتى المركزين الأخيرين بالنسبة لطلبة الريف (٣٣,٦%) ، (٣٣,٤٧%) بالترتيب ، وبالنسبة لطلبة الحضر جاءت أشغال السلك والتصوير الزيتى (٣٧,٦%) ، (٣٦,٩٣%) بالترتيب .

الأنشطة الرياضية :

جاءت كرة القدم والسباحة فى الترتيب الأول والثانى لطلبة الريف (٩٣,٢%) ، (٨٦,٤%) وكذلك بالنسبة لطلبة الحضر (٨٦,٦٧%) ، (٨٢,٦٧%) ، ينما جاء التنس الأرضى والريشة الطائرة فى المركزين الأخيرين لطلبة الريف (٥٩,٣٣%) ، (٤١,٣٣%) ، وبالنسبة لطلبة الحضر جاء رفع الأثقال والريشة الطائرة فى المركزين الأخيرين (٥٧,٢%) ، (٤٤%)

الأنشطة الاجتماعية :

جاءت مصاحبة الأصدقاء فى المرتبة الأولى لكل من طلبة الريف والحضر (٩٥,٨٧%) ، (٩٠,٨%) على الترتيب ، وجاءت زيارة الأقارب فى المركز الثانى لطلبة الريف (٩٣,٣٣%) ، بينما جاءت الرحلات فى المركز الثانى لطلبة الحضر (٩٠,٧%) وفى المركزين الأخيرين جاء لعب الدومينو ولعب الورق (٥٨,٥٣%) ، (٣٧,٠٧%) لطلبة الريف و(٥٦,١٣%) ، (٥٢%) لطلبة الحضر .

الأنشطة الدينية :

جاء القرآن الكريم فى المرتبة الأولى لكل من طلبة الريف والحضر (٨٧,٠٧%) ، (٨١,٧٣%) بالترتيب ، وجاء فى المركز الثانى لطلبة الريف قراءة الكتب الدينية (٨٤,٢٧%) ولطلبة الحضر مشاهدة البرامج الدينية التليفزيونية (٧٠,٨%) ، بينما جاء فى المركزين الأخيرين لكل من طلبة الريف والحضر حضور الدروس الدينية بالمسجد وحضور ندوات ومناقشات دينية (٧٣,٢%) ، (٧٢,٩٣%) لطلبة الريف و(٦٦,٦٧%) ، (٦١,٦%) لطلبة الحضر .

الأنشطة الخلوية :

جاء ركوب الدراجات فى المركز الأول وصيد الأسماك فى المركز الثانى بالنسبة لطلبة الريف (٩٠,٨%) ، (٨٠%) ، بينما جاءت المعسكرات وركوب الدراجات فى المركزين الأول والثانى لطلبة الحضر (٧٧,٦%) ، (٧٣,٢%) واحتل ركوب الخيل والقنص المركزين الأخيرين بالنسبة لطلبة الريف (٦١,٣٣%) ، (٥٨,٩٣%) ، وبالنسبة لطلبة الحضر صيد الأسماك والقنص (٥٨,٥٣%) ، (٥١,٨٧%) ، **وهذا يجب على التساؤل الثانى :** " هل توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من طلبة الريف والحضر فى حجم ممارسة الأنشطة الترويحية المتلفة فى وقت الفراغ أثناء الإجازة الصيفية ؟ وما هى النسب المئوية للاهتمامات الترويحية المختلفة لكل منهم ؟ " .

ثالثاً – عضوية الأندية ومراكز الشباب :

بوضح جدول (١٣) أن نسبة طلبة الحضر الأعضاء فى الأندية ومراكز الشباب تزيد عن نسبة طلبة الريف فقد بلغت بالنسبة للحضر (٨٤,٤%) وللريف (٧٩,٢%) ، بينما بلغت نسبة الطلبة غير الأعضاء (١٥,٦%) بالنسبة للحضر ، (٢٠,٨%) بالنسبة للريف ، وقد يرجع ذلك لقلة عدد الأندية ومراكز الشباب فى الريف وعدم توافر وقت فراغ كاف لطلبة الريف ، **وهذا يجب على التساؤل الثالث** : " ما هى نسبة مشاركة كل من طلبة الريف والحضر فى الأندية ومراكز الشباب ؟ " .

رابعاً – الأماكن المفضلة لقضاء وقت الفراغ :

يوضح جداول (١٤) الأماكن المفضلة لقضاء وقت الفراغ وجاءت بالنسبة لطلبة الريف بالترتيب فى منزل الأقارب أو الأصدقاء (٥٢%) ، وفى النادى أو مركز الشباب (٤٤%) وفى المنزل (٣٢,٨%) ، وأمام المنزل (٢٨,٤ %) ، وبالنسبة لطلبة الحضر جاء فى المركز الأول النادى ومركز الشباب (٦٣,٢%) ، وفى منزل الأقارب أو الأصدقاء (٢٩,٢%) ، وفى المنزل (٢٤%) ، وقد يرجع هذا إلى قيام بعض الأندية ومراكز الشباب بدورها الترويحى نحو الشباب وإلى ارتباط أهل الوجه القبلى بوجه عام بأقاربهم وأصدقائهم ، كما أن من عادة أهل الريف الجلوس أمام المنزل وهذا ما لايحدث بالنسبة لطلبة الحضر ، **وهذا يجب على التساؤل الرابع** : " ما هى أماكن قضاء وقت الفراغ لكل من طلبة الريف والحضر أثناء الإجازة الصيفية ؟ " .

خامساً – الأفراد المفضل قضاء وقت الفراغ معهم :

يوضح جدول (١٥) الأفراد المفضل قضاء وقت الفراغ معهم لكل من طلبة الريف والحضر أثناء الإجازة الصيفية ، وجاء قضاء الوقت مع الأصدقاء فى المرتبة الأولى لكل من طلبة الريف والحضر ، وبالنسبة لطلبة الريف تساوت الأسرة مع الأقارب فى المرتبة الثانية ، بينما جاء الأقارب فى المرتبة

الثانية لطلبة الحضر ، وجاءت الأسرة فى المرتبة الثالثة ، **وهذا يجيب على التساؤل الخامس** : " من هم الأفراد الذين يفضل كل من طلبة الريف والحضر قضاء وقت الفراغ معهم أثناء الإجازة الصيفية ؟ " .

الاستنتاجات :

أولاً : تختلف ميزانية الوقت بين كل من طلبة الريف والحضر فى حجم جميع السلوكيات والأنشطة اليومية عدا العمل لكسب الرزق ، كما تختلف النسب المئوية لحجم جميع الأنشطة والسلوكيات اليومية لكل من طلبة الريف والحضر .

ثانياً : يختلف حجم ممارسة الأنشطة الترويحية بين كل من طلبة الريف والحضر عدا حجم ممارسة الأنشطة الرياضية والفنية .

ثالثاً : يختلف ترتيب الاهتمامات الترويحية وفقاً لتفضيل كل من طلبة الريف والحضر لها بدرجة كبيرة فى بعض الأنشطة وبدرجة أقل فى البعض الآخر .

رابعاً : يزداد عدد طلبة الحضر المشتركين فى عضوية الأندية ومراكز الشباب عن طلبة الريف .

خامساً : يفضل طلبة الحضر قضاء وقت فراغهم فى النادى أو مراكز الشباب بنسبة كبيرة يليه منزل الأقارب أو الأصدقاء ثم فى المنزل ، بينما تفضل نسبة كبيرة من طلبة الريف قضاء وقت فراغهم فى منزل الأقارب أو الأصدقاء فى المرتبة الأولى يليها النادى أو مركز الشباب ثم فى المنزل يليه أمام المنزل ، وهذا يختلف تماماً من طلبة الحضر .

سادساً : يفضل طلبة الحضر قضاء وقت فراغهم من أصدقائهم فى المرتبة الأولى يليه مع أسرهم بينما طلبة الريف يفضلون الأصدقاء ثم الأسرة والأقارب بنسبة واحدة .

التوصيات :

يوصى الباحث بما يلى :

أولاً : الاهتمام بالريف والحضر بدرجة واحدة مع تقدير احتياجات الريف من حيث الخدمات الترويحية .

ثانياً : وضع برامج خاصة لطلبة الريف بما يتناسب مع اهتماماتهم والإمكانيات والوسائل الترويحية المتوفرة بالريف وكذلك مع وقت فراغهم .

ثالثاً : استثمار وقت الإجازة الصيفية حيث يزداد حجم وقت الفراغ وبالتالى تزداد فرص الانحراف .

رابعاً : الاهتمام بإعداد قادة ترويحيين مؤهلين فى كل من الريف والحضر

خامساً : الاهتمام بإجراء الأبحاث التى تهتم بالمجال الترويحى فى الريف

سادساً : توعية الأسرة الريفية بأهمية مراعاة استثمار أوقات فراغ أبنائهم وبمعنى الفراغ والترويح بما يتماشى مع عصرنا الحديث .



استمارة البيانات

جامعة المنيا

كلية التربية الرياضية

قسم أصول التربية الرياضية والترويح

استمارة بيانات

الاسم / ....

السن / ....

الكلية / .... السنة الدراسية ....

محل الإقامة : ....

قريــــــة	مدينــــة	مركـــز	محافظـــــة

عضوية الأندية الرياضية أو مراكز الشباب

نعم	لا

أماكن قضاء وقت الفراغ

نادى أو مركز الشباب	فى المنزل	أمام المنزل	فى المقهى	فى منزل الأقارب أو الأصدقاء	أمام منزل الأقارب أو الأصدقاء	خارج القرية أو المدينة

الأفراد الذين تفضل قضاء وقت الفراغ معهم

الأصدقاء	الأسرة	الأقارب

استمارة استطلاع رأى للتعرف
على الاهتمامات الترويحية

استمارة استطلاع رأى للتعرف على الاهتمامات الترويحية

لا أفضل مطلقا	أفضل بدرجة متوسطة	أفضل بدرجة كبيرة	النشاط	م.	لا أفضل مطلقا	أفضل بدرجة متوسطة	أفضل بدرجة كبيرة	النشاط	م
			النشاط الاجتماعي					النشاط الثقافي	
			الرحلات	١				قراءة المجلات والجرائد اليومية	١
			مصاحبة الأصدقاء	٢				قراءة القصص والكتب الثقافية	٢
			زيارة الأقارب	٣				كتابة الشعر	٣
			الجلوس والتحدث مع الأسرة	٤				كتابة القصص	٤
			لعب الشطرنج	٥				الاستماع للمذياع أو المسجل	٥
			لعب الدومينو	٦				كتابة المقال	٦
			لعب الورق	٧				حضور مناقشات وندوات	٧
			أنشطة أخرى تذكر	٨				أنشطة أخرى تذكر	٨

م	النشاط	أفضل بدرجة كبيرة	أفضل بدرجة متوسطة	لا أفضل مطلقا	م	النشاط	أفضل بدرجة كبيرة	أفضل بدرجة متوسطة	لا أفضل مطلقا
النشاط الفني					النشاط الرياضي				
١	الذهاب إلى الحفلات الفنية				١	السباحة			
٢	الذهاب إلى المسرح				٢	كرة القدم			
٣	الذهاب إلى السينما				٣	كرة السلة			
٤	الاستماع للموسيقى والغناء				٤	كرة اليد			
٥	مشاهدة أفلام الفيديو				٥	الكرة الطائرة			
٦	الرسم بالقلم الرصاص أو الفحم				٦	التنس الأرضي			
٧	التصوير الزيتي				٧	تنس الطاولة			
٨	أشغال النجارة				٨	الريشة الطائرة			
٩	أشغال السلك				٩	التمرينات السويدية			
١٠	الدهانات والبياض				١٠	ألعاب القوى			
١١	أشغال النسيج				١١	الألعاب الصغيرة			
١٢	التمثيل				١٢	الكاراتيه			
١٣	الغناء				١٣	كمال الأجسام			
١٤	العزف على آلة موسيقية				١٤	رفع الأثقال			

م	النشاط	أفضل بدرجة كبيرة	أفضل بدرجة متوسطة	لا أفضل مطلقا	م	النشاط	أفضل بدرجة كبيرة	أفضل بدرجة متوسطة	لا أفضل مطلقا
١٥	التصوير الفوتوغرافي				١٥	أنشطة أخرى تذكر			
١٦	جمع الطوابع								
١٧	جمع العملة								
١٨	أنشطة أخرى تذكر								
النشاط الديني					النشاط الخلوي				
١	حضور الدروس الدينية بالمسجد				١	صيد الأسماك			
٢	حضور ندوات ومناقشات دينية				٢	ركوب الدراجات			
٣	قراءة الكتب الدينية				٣	القنص			
٤	مشاهدة البرامج الدينية بالتليفزيون				٤	ركوب الخيل			
٥	الاستماع للبرامج الدينية الإذاعية				٥	المعسكرات			
٦	قراءة القرآن الكريم				٦	ركوب القوارب والتجديف			
٧	أنشطة أخرى تذكر				٧	التجوال والرحلات الخلوية			
					٨	أنشطة أخرى تذكر			

مراجع الفصل الثاني

أولاً – المراجع العربية :

١- أحمد أمين فوزى ، مبادئ علم النفس الرياضى (المفاهيم – التطبيقات)، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .

٢- إبراهيم حامد قنديل ، الأوقات الحرة لدى الشباب السعودى ، مركز البحوث التربوى لكلية التربية ، جامعة الملك عبد العزيز ، مكة المكرمة ، ١٩٧٨م .

٣- المجلس الأعلى للشباب والرياضة (جهاز الشباب) ، الشباب الريفى (دراسة ميدانية ونظرية) ، ١٩٧٧- ١٩٧٩م .

٤- سعد جلال ، و محمد حسن علاوى ، علم النفس التربوى الرياضى ، ط٧ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .

٥- صباح السيد فاروز ، وقت الفراغ وممارسة الرياضة البدنية لتلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٦م .

٦- عبد الرحمن ظفر وإسماعيل حامد ، الأنشطة الترويحية التى يميل إليها طلبة جامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، ١٩٨٤ ، المجلد الأول ، ص ٢٥٢ : ص ٢٧٥

٧- عطيات محمد خطاب ، أوقات الفراغ والترويح ، ط٢ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨م .

٨- عليه حسين خير الله ، النشاط الرياضى فى وقت الفراغ لدى طالبات جامعة حلوان ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠م .

٩- فرج عبد القادر طه ، أصول علم النفس الحديث ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .

١٠- فريدة أحمد حرزاوى ، دراسة مقارنة للاهتمامات الترويحية لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الإعدادية المتفوقين ويغر المتفوقين دراسياً ، العلوم التربوية ، مجلة خاصة تصدرها كليتى التربية والتربية الرياضة ، جامعة المنيا ، ١٩٨٥ ، المجلد الأول ، العدد الأول ، ص ٦٠ : ص ٧٨ .

١١- كريمان عبد المنعم سرور ، النشاط الرياضى فى وقت الفراغ لدى تلاميذ وتلميذات المدارس الثانوية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٨م .

١٢- محمد حسن علاوى ، مدخل علم النفس الرياضى ، ط ٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

١٣- محمد على محمد ، نتائج وتوصيات بحث الفراغ والشباب الجامعى ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، الأمانة العامة الإدارة العامة للبحوث .

١٤- محمود إسماعيل طلبه ، برنامج مقترح للنشاط الرياضى الترويحى لتلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٥م .

١٥- محمود إسماعيل طلبة ، وقت الفرغ والاهتمامات الترويحية لطلبة جامعة المنيا فى كل من الريف والحضر أثناء الأجازة الصيفية (دراسة مقارنة) ، مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية المدرسية بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، من ٢٣ – ٢٥ ديسمبر ١٩٩٢م .

١٦- ممدوح الكنانى ، أحمد محمد الكندرى ، عيسى عبد الله جابر ، حسن الموسوى ، المدخل إلى علم النفس ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٩٤ م .

١٧- يحيى محمد حسن ، دراسة النشاط الرياضى فى أوقات فراغ أعضـاء الأندية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كليـة التربيـة الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤م .

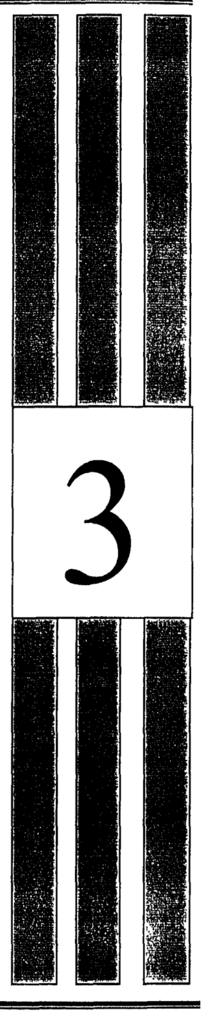
ثانياً – المراجع الأجنبية :

18- Aida Abd El-Aziz, a survey of recreation activities of foreign students attending the American university in Cairo, congress sport for all university of Helwan faculty of physical education , Cairo, 1984, vol. 1, (p1 = p19)

19- Bally Games, A., Recreation and the aging process research quarterly, vol- 26, 1 :7 march.

20- Godbey. G et al, Recreation, Park and Leisure Services : Foundation, administration, London , W.B. sanders, 1978.

21- Gorden, C., Gaile, C.M., and Scott, J., Leisure and Lives : Personality expressively Across the life span in handbook of aging and the social sciences:, R. Bin stock and E.chanas, Editors, mostraind reshord co., New York, 1976.





الفصل الثالث

الإرشاد وقت الفراغ

الإرشاد النفسى :

يعد الإرشاد النفسى من أهم الأساليب التى يجب أن يوليها المربين أهمية كبيرة والذى من شأنه أن يصل بأبنائنا إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية والعقلية السليمة ، ويعرفه " روبنسون " بأنه " مساعدة الأسوياء للوصول إلى مستوى أرقى من مهارات التكيف التى تبدو فى زيادة النضج والاستقلال والتكامل الذاتى وتحمل المسئولية " ، ويرى " عبد السلام عبد الغفار " أن الإرشاد النفسى هو " عملية تعلم اجتماعى تقوم على أساس علاقة مباشرة بين أثنين " ، يطلق على أحدهما " العميل " وهو المستفيد من العملية ، ويطلق أسم " المرشد النفسى " على الفرد الآخر الذى يفترض إلمامه ومعرفته بالمعلومات والأساليب السيكولوجية المختلفة اللازمة فى هذه العملية التى تهدف إلى مساعدة العميل للوصول إلى القدر المناسب من المعلومات عن إمكاناته ودوافع نشاطه وأسباب قلته وما يؤدى إلى ما يواجهه من صراع وما قد يكون مسبباً لما يشكو من مشكلات ، وبصفة عامة تهدف هذه العملية إلى إعطاء العميل صورة متكاملة عن حياته النفسية بجوانبها الإيجابية وما قد يكون بها من أوجه ضعف ، فإدراك العميل لحالته النفسية قد تدفعه إلى تنمية الجوانب الإيجابية من شخصيته ومعالجة ما بها من نقاط ضعف (أسلوب مباشر) ، كما أن تفسيرات واقتراحات المرشد قد تؤدى إلى نمو شخصية العميل ومساعدته فى التغلب على مشكلاته (الأسلوب غير المباشر) .

كما يرى " عبد السلام عبد الغفار " أن الإرشاد عملية تهدف إلى مساعدة الفرد الذى يشكو من اضطراب انفعالى – اجتماعى لم يبلغ فى حدته درجة الاضطراب النفسى أو العقلى ، لذا يمكننا القول بأن المرشد النفسى يتعامل مع العاديين من الناس .

الفرق بين عملية الإرشاد النفسى و العلاج النفسى :

يمكن إيجاز الفرق بين عملية الإرشاد النفسى والعلاج النفسى فيما يلى :

- يتعامل المرشد النفسى مع العاديين من الناس ، بينما يتعامل المعالج النفسى مع المضطربين نفسياً أو عقلياً .
- يهتم المرشد النفسى بصفة أساسية بالجوانب الإيجابية من الشخصية لعل فى تنمية هذه الجوانب ما يساعد العميل على مواجهة نقاط ضعفه والتعامل معها بصورة موضوعية ، وقد يضطر إلى التعامل مع الجوانب السلبية أو الأعراض المرضية إذا رأى ذلك ، بينما يهتم المعالج النفسى بالأعراض المرضية بصفة أساسية إذ أن عمله علاجى من الدرجة الأولى .

وبالرغم من هذا الاختلاف نجد أن كلاهما يهدف إلى مساعدة الفرد على مواجهة الحياة بصورة واقعية حيث يستثمر فيها إمكاناته المختلفة وحيث يحقق وجوده كإنسان .

الإرشاد وقت الفراغ :

مع التقدم العلمى واستخدام الآلات والميكنة الحديثة والوسائل المختلفة والمتعددة للتقنية الحديثة ازداد وقت الفراغ ، وذلك فى الوقت الذى حقق فيه التقدم فى مجال الطب زيادة متوسط عمر الإنسان مما جعل الاهتمام باستثمار وقت الفراغ غاية ملحة للمجتمعات المتحضرة مما ترتب عليه زيادة الحاجة إلى إرشاد الفراغ والذى يعد أحد أنواع الإرشاد النفسى .

واستثمار وقت الفراغ فى أنشطة بناءة من شأنه أن يقلل من نسبة الجناح فى المجتمع بينما يؤدى سوء استخدامه إلى انتشار الجرائم فى أوساط الشباب ، وتزداد المشكلة تفاقماً بزيادة وقت الفراغ مع عدم توجيه الأفراد وإرشادهم إلى كيفية استثماره .

ويرى العلماء أن إرشاد الفراغ فى المستقبل سوف يحتاج من المرشدين وقتاً أكثر من الإرشاد المهنى ، ويؤكدون أن إرشاد الفراغ يكون محبباً للعملاء ، فمعظم الناس لا يحبون التردد على العيادات ومراكز العلاج ويعد هذا أحد مزاياه العديدة .

حاجة الفرد إلى الإرشاد :

علينا أن ندرك أن طبيعة الحياة الإنسانية أن يمر كل إنسان بفترات من المعاناة والشقاء النفسى وأن يكون عرضة لمواجهة العديد من المشكلات فى حياته اليومية وعلى ذلك يجب ألا يعتبر كل فرد أنه الوحيد الذى يقع تحت وطأة المعاناة أو أنه يوشك على المرض لا محال ، كما يجب ألا يحول الفرد مشكلاته اليومية إلى حالة مرضية تستدعى العلاج النفسى ، والفرد يحتاج دائماً إلى النصيحة والمشورة للمساعدة والإرشاد ، ويلتمس ذلك ممن هم أكبر منه سناً أو أكثر منه خبرة عندما تواجهه مشكلة ما خاصة إذا كانت مشكلة هامة تستدعى قراراً حكيماً قد يؤثر تأثيراً كبيراً على مستقبله ، وتظهر أهمية التوجيه والإرشاد النفسى فى ميادين عديدة وبأنواع مختلفة من المشكلات والتى منها تنظيم وقته فى حياته اليومية ، وكيفية استثمار وقت فراغه واختيار أوجه النشاط الملائمة لميوله وقدراته .

والحاجة إلى الإرشاد من أهم الحاجات النفسية مثلها مثل الحاجة إلى الأمن والحب والإنجاز والنجاح وغيرها ، ولأن حاجات الفراغ ومشكلاته فردية ومتنوعة فهى تتنوع فى شدتها ، لذا فإن هناك تنويع فى وسائل إرشاد الفراغ لتناسب كل حالة ، ولقد أشار " شيستر ماكدويل ـ McDowell " إلى بعض هذه الوسائل مثل معالجة مشاكل الفراغ وتوعية الفرد بأسلوب حياة الفراغ وإرشاد الفرد لهوايات الفراغ لإيجاد الأنشطة الترويحية التى تحقق رضا الذات والعمل على تنمية مهارات الفراغ .

الإرشاد عمل فنى :

الإرشاد عمل فنى يحتاج إلى متخصصين على دراية وعلم بأهـداف هـذا العمل فهم يسعون إلى مساعدة الفرد على اختيـار أفضـل الحلـول المناسـبة لمشكلاته ووضع الخطط التى تحقق هذه الحلول ، ويعد إرشاد الفـراغ مـدخلاً لتربية الفراغ فهو يستخدم الصياغة اللفظية ليسهل إدراك العملاء لقيمة وفوائـد الفراغ ، وفيما يلى نعرض لمفهوم وتعريف إرشاد الفراغ .

تعريف ومفهوم الإرشاد وقت الفراغ :

يشير " حامد زهران " إلى أن الإرشاد وقت الفراغ هو " استغلال وقـت الفراغ وأنشطته فى عملية الإرشاد تشخيصياً وإرشادياً " ، كما يؤكد أن وقـت الفراغ ليس وقتاً للهو والتسلية فحسب ، فللفراغ وظائف أخرى مثل الاسـترخاء والتنمية الشخصية .

وتشير " رسمية خليل " إلى أن إرشاد الفراغ هو أحـد أنـواع الإرشـاد النفسى ، و تعرفه بأنه " عملية تساعد الفرد على استخدام إمكانياتـه وقدراتـه استخداماً سليماً للتكيف مع الحياة ، كما تشير إلى أنه " يعـد تجسـيداً للعمليـة التربوية إذ يعمل على فهم الفرد لقدراته وميوله وإمكانياته ومشاكله ، وأن يتقبل نفسه رغم قصورها لكى يستطيع أن يحيا كشخص منتج وإيجـابى راض عـن نفسه ومن ثم عن مجتمعه " .

ويعرف " شيستر ماكدويل – Chester Mc Dowell " إرشـاد الفـراغ بأنه " عملية المساعدة التى تسهل التغيرات الإدراكية والوجدانية والسلوكية فـى الآخرين نحو بلوغ رفاهية الفراغ " .

ومما سبق نرى أنه يمكن تعريف إرشاد الفراغ بأنـه " محاولـة واعيـة مقصودة تساعد الفرد على فهم ذاته وميوله واسـتعداداته وقدراتـه واسـتخدام الإمكانات المتاحة حوله لتحقيق سعادته وصحته النفسية وتوافقه مع مجتمعه " .

أسس إرشاد الفراغ :

يقوم إرشاد الفراغ على أساس أن لوقت الفراغ قيمة هامة إذا ما سـلك فيه الفرد سلوكاً موجهاً وتم التخطيط لاستثماره بما يعود على الفرد والمجتمـع بالنفع والفائدة وذلك لعدة اعتبارات من أهمها :

١- مشكلة وقت الفراغ قد تؤدى إلى زيادة الجناح والجريمة فـى أوسـاط الشباب وثبت أن اهتمام الدول برعاية الشباب واستثمار وقت فـراغهم فى أنشطة مفيدة يقلل من نسبة الجناح فى المجتمع .
٢- مشكلة بعض الأفراد زيادة وقت الفراغ مع عدم إمكانية توجيه وترشيد كيفية استثماره ، فهم فى حاجة ماسة إلى توجيههم وإرشادهم .
٣- وقت الفراغ ليس وقتاً للهو والتسلية فحسب ، فللفراغ وظائف أخـرى مثل الاسترخاء وتنمية الشخصية .
٤- وقت الفراغ يؤدى إلى الراحة النفسية حيث يقضى على التعب والملـل ويؤدى إلى زيادة الإنتاج .
٥- العوامل البيئية الاجتماعية قـد تؤدى إلى أن يقوم الفرد بنشاط سـلبى هـدام .
٦- عدم اكتساب خبرات ترويحية نتيجة الانشغال بالدراسة أو العمل لتوفير المال بدرجة كبيرة على حساب وقت الفراغ يؤدى عند التقاعـد إلـى انخفاض المستوى الصحى نتيجة لانخفاض مستوى اللياقـة البدنيـة ، وحتى إذا ظلوا أصحاء فليس لديهم ما تعلموه وذلك لعـدم اسـتثمارهم لوقت فراغهم الذى أهدروه فى السابق فلم يتعلموا مهارات فى الأنشطة المختلفة ليستثمروا بها وقت فراغهم الحالى .
٧- البطالـة وقلة العمل من المشكلات الهامة فهى تزيد من وقت الفراغ ، لذا فإن عملية توجيه وإرشاد الفراغ هامة للغاية حيـث تسـاعد علـى التخطيط الجيد لوقت الفراغ واستثماره فى أنشطة إيجابية بناءة .

إدارة لإرشاد الفراغ بالجامعة :

يقترح المؤلف إنشاء إدارة لإرشاد الفراغ في الأندية والمدارس والجامعات على أن يكون هناك فرع له (مكتب) في كل كلية ، وفيما يلي نعرض لدور ومهام هذه الإدارة في الجامعة :

١- تفريغ ساعة أسبوعياً في جدول كل كلية يقام فيها مهرجان في شكل يوم رياضي أو ثقافي أو فني أو أنشطة كشفية أو حفلات اجتماعية بهدف تعويدهم على استثمار وقت فراغهم وزيادة التعارف بين أبناء الكلية .

٢- يقوم مكتب الإرشاد بتلقي مشكلات الطلاب التي تعوق اشتراكهم في ممارسة الأنشطة الترويحية على مستوى الكلية أو الجامعة ويعمل على حلها بالتعاون مع إدارة الكلية والجامعة .

٣- يقوم المكتب بعقد دورات لتدريب الطلاب على الإشراف بأنفسهم على أنشطة الكلية وإعداد التقارير .

٤- عمل دورات لتدريب الطلاب على كيفية التصرف في المواقف الاجتماعية المختلفة واكتسابهم الخبرات الاجتماعية وكيفية التفاعل مع الآخرين .

٥- عمل دورات تدريبية للطلاب لتعليمهم أصول السلوكيات السليمة والمحافظة على تقاليد وعادات مجتمعهم والتصرف اللائق في المناسبات العامة والتعاون والمشاركة في الأنشطة الجماعية بالكلية .

٦- تشجيع الطلاب على اختيار الأنشطة التي يمارسونها بأنفسهم وتشجيعهم على تحمل مسئولية الإعداد للأيام الرياضية وإقامة الدورات الرياضية بالكلية وذلك بمشاركتهم في التخطيط والإعداد والتنظيم والتحكيم في هذه الدورات .

٧- عمل ندوات ومناقشات فى الموضوعات التى تهم الطلاب يختارون موضوعاتها والمتحدثين فيها بأنفسهم ويمكن أن يتم ذلك عن طريق استمارات لجمع البيانات .

٨- تطوير الرحلات العلمية وذلك بأن يقوم الطلاب باختيارها بأنفسهم على أن تتناسب مع تخصصات كل كلية ، كما يمكن تنظيم رحلات إلى المناطق الإنتاجية فى المجالات المختلفة ويكون هذا بمثابة إرشاداً مهنياً ويقوم الطلاب بكتابة تقارير فى نهاية الرحلة .

٩- إقامة دورات تدريبية وندوات ومناقشات يكون موضوعها كيفية الفصل بين الدراسة ووقت الفراغ مما يساعد الطلاب فيما بعد على إمكانية الفصل بين العمل ووقت الفراغ مما يكون له أثراً هاماً فى المحافظة على صحتهم النفسية .

١٠- تشجيع الطلاب على الابتكار والإبداع خلال وقت فراغهم ودعمهم مادياً ومعنوياً .

١١- تتعاون مكاتب إدارة إرشاد الفراغ لعمل مهرجانات واحتفالات ومسابقات غير نمطية لجميع طلاب الجامعة وكذلك الأنشطة غير الموجودة فى بعض الجامعات مثل إقامة مسابقات فى اختراق الضاحية والماراثون والدراجات واللاكروس والترايسلون والريشة الطائرة وكرة السرعة والكرة الصاروخية ، وإقامة مسابقات فى المعلومات العامة فى المجالات المختلفة ثقافية ودينية وفى الوعى البيئى وغيرها .

وسائل إرشاد الفراغ :

لقد أشار " شيستر ماكدويل – Chester Mc Dowell " إلى أهم هذه الوسائل فيما يلى :

١- ربط الفراغ بالمشكلات السلوكية .

٢- إدراك أسلوب حياة الفراغ .

٣- توجيه موارد الفراغ (نحو الأفراد) .
٤- تنمية مهارات الفراغ .

وفيما يلى نعرض لكل وسيلة من الوسائل السابقة :

١- ربط الفراغ بالمشكلات السلوكية :

فى الإرشاد وقت الفراغ يكون التركيز الأساسى على البراعة العلاجية ويستخدم هذا الأسلوب فى معالجة مشكلات الفراغ الموجودة حالياً مثل (ضعف تصور الذات – الملل – عدم التكيف – .. الخ) ويتطلب ذلك التدريب على نظريات الإرشاد (الجشطلت – التحليل الإجرائى – تكيف السلوك – الإرشاد الفردى والجماعى والأسري) .

٢- إدراك أسلوب حياة الفراغ :

يكون التركيز الأساسى لهذا النوع من الإرشاد تربوى ووقائى ، ويتم استخدام بعض الأساليب الفنية مثل تفسير القيم وتحديد الأهداف والاختصار وميزانية الوقت ، والوعى بأسلوب حياة الفراغ يجب أن يكون سلسلة متصلة مدى الحياة من مرحلة ما قبل المدرسة حتى مرحلة الشيخوخة متضمناً كل الأساليب الاجتماعية المتعلقة برفاهية الفرد (الأبوين – المدرسة – البرامج الترويحية) .

٣- توجيه (دليل) موارد الفراغ :

هذا النوع من الإرشاد يستخدم قائمة (فوائد الهوايات) ، وأيضاً يعرف (بإرشاد الهوايات وإرشاد الأنشطة وإرشاد الترويح) ، و توجيه موارد الفراغ تتعلق بمساعدة الأفراد لإيجاد الأنشطة الترويحية التى تحقق رضا الذات .

وإرشاد الهوايات يمكن أن يتضمن :

- قائمة مكتملة لأهمية الأنشطة .
- اختيار الأنشطة يتأسس على مشاهدة شرائط الفيديو والتصوير والأفلام .

- الهواة والمتحدثين عن الأنشطة الترويحية .
- وجود مادة للقراءة وأشرطة تعليم الذات وأدوات ترويحية أساسية.
- تلفنة الفراغ وذلك بوجود خط تليفونى وقائمة جماعية للجديد من أخبار الترويح المحلية .
- القيام برحلات ميدانية لمشاهدة الأفراد وهم يمارسون الأنشطة الترويحية يكون له أثراً كبيراً فى جذب العديد من الممارسين ويشجع مهارات الفراغ الإيجابية التى يكاد يفقدها العديد من الأفراد .
- فحص كروت النشاط التى تحتوى على معلومات وثيقة الصلة بكل نشاط (تكاليف الممارسة – موقع الممارسة – قوانين اللعبة – مدة الممارسة – الأدوات المستخدمة – فوائد الممارسة) .

٤- تنمية مهارات الفراغ :

طبقاً لنموذج " شيستر ماكدويل " فإن التركيز الأولى للإرشاد يكون فى تكامل التنمية وجعل الفرد سوياً ، والأنشطة البدنية الملائمة لبعض أشكال العجز ، وسلوك القبول الاجتماعى وتنمية المهارات الحركية وميزانية الوقت وغيرها .

طريقة إرشاد الفراغ :

مصطلح إرشاد الفراغ لا يعطى انطباع أن إرشاد الفراغ يقتصر على مؤسسات الترويح العلاجى ، على العكس تماماً هذا ملائم لأى وضع لخدمات الفراغ .

ويجب ملاحظة أن الفرد ليس مرشد فراغ لطبيعة كونه مؤهل بمناهج ترويحية ، لكن من الأهمية بمكان أن تكون هناك فترة عمل خاصة وتدريب عام متفق عليه لإرشاد الفراغ يتضمن فترة عمل فى الإرشاد المهنى وعلم النفس

الإكلينيكى ونظريات الإرشاد وعلم النفس التربوى ومهارات المقابلة وأساليب التقويم وفلسفة الترويح والفراغ والسلوك الإنسانى .

العوامل المؤثرة فى اختيار الفراغ :

مرشد (مربي) الفراغ يساعد المشتركين على فهم كيف أن اختيارهم للفراغ يكون مؤثراً عن طريق العناصر التالية :

١- السن
٢- الجنس
٣- الوظيفة
٤- تأثير الأسرة
٥- الخلفية الاقتصادية
٦- القيم
٧- الخلفية التربوية
٨- تفهم الذات
٩- الخلفية العقائدية
١٠- المهارات
١١- الخلفية العرقية
١٢- الصحة البدنية والانفعالية
١٣- الانتقال (المواصلات)
١٤- النظرة للفراغ
١٥- الإقامة (المواطنة)
١٦- تأثير الأقران
١٧- المناخ
١٨- البيئة المحيطة (الطبيعة - بحيرات - إنشاءات - ملاعب بولينج)

وتؤكد المؤسسات المختصة على أن رضا الفراغ لا يتحقق إلا إذا أصبح للترويح علاقة بجميع العناصر السابقة وهذه الطريقة تعرف بطريقة أخرى " كنظرية الكلية " والتى ترى أن تكامل عناصر أسلوب الحياة تسهم فى نوعية الحياة ككل .

سلوك الفراغ والتدخل العلاجى :

هناك عدة أمثلة لسلوك الفراغ الذى يحتاج إلى تدخل علاجى من قبل مرشد الفراغ والتى من أهمها :

- قلة ميزانية الوقت .
- الخوف .
- الملل .
- المماطلة (التسويف) .
- القلق .
- الاتجاه السلبى .
- الحيرة .
- الإحساس المفرط بالالتزام .
- العزلة الاجتماعية .
- الاعتمادية (على الناس أو المادة) .
- نقص الثقة .
- عدم القدرة على التحليل .
- الآمال غير الواقعية .
- السلوك الاضطرارى (المقامرة) .
- المادية .
- النكوص (الارتداد – التقهقر) .
- ضعف تصور الذات .
- عدم القدرة على توقع عاقبة اختيارات الفراغ .
- عدم القدرة على تعويض القصور .
- السلوك التسلطى (يظهر تسلط فكرة على عقل أو رأى الفرد) .
- المنافسة المفرطة .
- الجرم (الإثم) .
- عدم القدرة على التصرف إزاء مضايقة الأقران .

تأثير برنامج (إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية) على مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح والرضا عن أنشطة وقت الفراغ

إن إرشاد الفراغ يساعد على حل مشكلات الفراغ لدى الشباب والتى من أهمها عدم قدرتهم على التخطيط الجيد لوقت فراغهم فهو يقلل إلى حد كبير من فرص انحرافهم وإمكانية مقاومتهم لتيارات العوامل البيئية الاجتماعية ، كما يساعدهم على الفهم الواعى لقدراتهم ومهاراتهم وميولهم وإمكانياتهم ويحقق لهم السعادة والرضا عن النفس والقدرة على الإنتاج والتكيف مع المجتمع .

وحيث أن لمفهوم وقت الفراغ والترويح أهمية كبيرة ، حيث يشير " نيولنجر – Neulinger " إلى أنه إذا أردنا فهم ماذا يكون الفراغ ؟ ، وما هى الحالات التى تسببه ؟ فيجب علينا أن نكون قادرين على تعريفه ، كما أن الاهتمام بقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ لم يلق الاهتمام الكافى بين هذه الدراسات بالرغم من أهمية رضا الفرد عن أنشطة وقت فراغه والتى يجب مراعاتها عند وضع البرامج الترويحية حيث أثبتت الأبحاث أهمية توافر الرضا والرغبة الحقيقية لكى يكتسب الفرد معلومات أو خبرات أو مهارات جديدة ، فرضا الفرد يدفعه إلى بذل جهد إيجابى واكتساب الجديد والنافع يأتى نتيجة لإيجابية الفرد ونشاطه ورضاه .

ونظراً لأن موضوعى مفهوم وقت الفراغ والترويح والرضا عن أنشطة وقت الفراغ يرتبطان ارتباطاً وثيقاً بإرشاد الفراغ ، كما أن إرشاد الفراغ لايقتصر على مؤسسات الترويح العلاجى فحسب بل على العكس تماماً فهو ملائم لأى وضع لخدمات الفراغ ، لذا فإننا نعرض فيما يلى لدراسة قام بها المؤلف بعنوان " تأثير برنامج (إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية) على مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح والرضا عن أنشطة وقت الفراغ " .

ونقوم فيما يلى نعرض تعريف لكل من الرضا عن أنشطة وقت الفراغ وبرنامج (إرشاد الفراغ / أنشطة ترويحية) قبل أن نعرض لأهداف الدراسة .

الرضا عن أنشطة وقت الفراغ :

الرضا عن أنشطة وقت الفراغ هو " حالة شعورية تصاحب الفرد نتيجة ممارسته لأنشطة ترويحية تتناسب مع ميوله وقدراته وإمكاناته ويحقق من خلال ممارستها أغراض معينة يسعى إليها " .

برنامج (إرشاد الفراغ / أنشطة ترويحية) :

هو " مجموعة أنشطة نظرية وعملية مختارة بغرض مساعدة الأفراد على فهم الفراغ والترويح وحثهم على استثمار أوقات فراغهم فى أنشطة ترويحية مفيدة وبناءة وجعلها أحد السلوكيات الأساسية فى حياتهم بما يحقق لهم السعادة والرضا عن النفس " .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى اقتراح برنامج إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية ومحاولة التعرف على تأثيره على كل من :

١- مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح .
٢- الرضا عن أنشطة وقت الفراغ .

فروض البحث :

١- توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة الضابطة فى مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح .
٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى فى مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح .
٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية فى مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح .

٤- توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة الضابطة فى الرضا عن أنشطة وقت الفراغ .

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى فى الرضا عن أنشطة وقت الفراغ .

٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية فى الرضا عن أنشطة وقت الفراغ .

الدراسات السابقة :

أولا : دراسات عن مفهوم ومعنى الفراغ والترويح :

تهدف الدراسة التى قامت بها كل من " كارلاهندرسون ، وديبورا بيالسكى Henderson K. A., & Bialeschki, D. — " إلى التعرف على اتجاهات السيدات نحو مفهوم وقت الفراغ ، وقد أوضحت هذه الدراسة أن الفراغ خبرة شخصية حيث وجد اختلافاً فى فهم الفراغ بين عينة الدراسة ، كما أوضحت مدى فهم السيدات عينة البحث للفراغ داخل حياتهن وأنهن راضيات عن وقت فراغهن أكثر من العمل .

قام " كرابترى – . Crabtree,. R, .D, " بدراسة بعنوان " فهم وظائف الفراغ لدى الفرد " أوضح فيها أن تعريف الفراغ يختلف طبقاً لدلالته عند الأفراد ، وأن التخطيط والإعداد للبرامج الترويحية يجب أن يراعى مفهوم الفراغ لدى الأفراد ، وأن مفاهيم الفراغ تعد بمثابة موجه يتنبأ بحاجات الأفراد وسلوكياتهم ودوافعهم ، وخلص الباحث أنه وفقاً لهذه النظرة الجديدة فإن تخطيط وتنظيم وتقويم البرامج الترويحية سوف يصبح أكثر فاعلية لكل من الإداريين والمشاركين .

ثانيا : دراسات عن برامج إرشاد الفراغ ، وإرشاد الفراغ / أنشطة ترويحية :

قام " باكمان ــ Backman , S , J ., " بدراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج " إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية " على اتجاهات الفراغ والشعور بالاستمتاع ودرجة الاشتراك لدى كبار السن من نزلاء المؤسسات الاجتماعية ، استخدم فيها ثلاثة برامج " إرشاد فراغ " و" أنشطة ترويحية " و" إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية " وقد خلص الباحث إلى وجود زيادة إيجابية فى اتجاهات مجموعتى " إرشاد الفراغ " و" إرشاد الفراغ / أنشطة ترويحية " نحو الفراغ وزيادة الشعور بالاستمتاع لديهم.

قام " هويفت ــ Hoeft, T, M ., " بدراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج ""إرشاد فراغ " على مفهوم الذات للفراغ ورضا الفراغ ، وذلك على عينة من ذوى الاستعداد للإصابة بمرض القلب ، وقد خلص إلى وجود زيادة إيجابية دالة إحصائياً بالنسبة للمجموعة التجريبية وذلك فى مفهوم الذات للفراغ، بينما لم تكن هناك زيادة دالة إحصائياً بالنسبة لرضا الفراغ .

قام " ليبتاك – Liptak,. J, J,. " بدراسة بعنوان " إرشاد الفراغ : مضاد لفناء الحياة " ، استعرض فيها البطالة وفوائد الفراغ ، واقترح نموذجاً إدراكياً موسعاً لتكامل الفراغ، وذلك بقصد معاونة العمال العاطلين على مكافحة البطالة، ووجد أن الفراغ جزء مكمل لمهنة الفرد وأن المرشد المهنى أكثر تأثيراً وفاعلية فى معاونة العاطلين على حل مشكلة كثرة وقت الفراغ .

قام " بيرسون – Pearson ,. Q, M,. " بدراسة بعنوان " نموذج إرشاد فراغ للأفراد المدمنين " ، وخلص الباحث إلى أن أى مدمن يحتاج إلى تغيير أسلوب حياته ، وأن الإرشاد يساعد الأفراد على أن يستبدلوا سلوكيات الإدمان بأنشطة فراغ مرضية بدرجة كبيرة يجدوا فيها عوضاً عن تلك السلوكيات .

خطة وإجراءات البحث :

تحقيقاً لأهداف البحث اتبع الباحث الإجراءات التالية :

المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج التجريبى ، وقد أجرى دراسته على مجموعتين متجانستين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية مستعيناً بالقياسين القبلى والبعدى لكليهما .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث طلبة كلية المعلمين فى العام الدراسى (١٩٩٨ – ١٩٩٩م) ، حيث اختار الباحث عينة عشوائية مكونة من (٤٠) طالباً من غير الممارسين للأنشطة الترويحية ومن غير الأعضاء بالأندية .

وقد اختار الباحث العينة على النحو التالى :

- الإعلان عن تطبيق برنامج إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية بالكلية .
- تقدم عدد كبير من الطلبة اختار منهم الباحث بطريقة عمدية عشوائية (٤٠) طالباً ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين كل منهما (٢٠) عشرون طالباً إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية ، وقد تم حساب التباين بينهما فى كل من العمر ومفهوم كل من وقت الفراغ والترويح والرضا عن أنشطة وقت الفراغ .

أدوات جمع البيانات :

١ – **مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ :**

وقد وضع هذا المقياس كل من " جاكوب بيرد " و" منير راغب " وترجمه إلى العربية " محمد محمود عبد الدايم " ، ويصلح للتطبيق على سن (١٢ – ٦٠) سنة ويتكون من (٥٢) عبارة ، وأمام كل عبارة مقياس متدرج من خمس درجات تتراوح بين (صادقة فى معظم الأحيان) و (غير صادقة فى معظم الأحيان) باستخدام طريقة (ليكرت) وقد وزعت العبارات على الأبعاد كالتالى :

١- الغرض النفسي ١ : ١٣
٢- الغرض التربوى (التعليمى) ١٤ : ٢٥
٣- الغرض الاجتماعي ٢٦ : ٣٦
٤- الغرض الاسترخائي ٣٧ : ٤٠
٥- الغرض البدني ٤١ : ٤٦
٦- الغرض البيئي ٤٧ : ٥٢

ويتم تصحيح المقياس بإعطاء (٥) درجات للاستجابة (صادقة فى معظم الأحيان) تتدرج حتى (درجة واحدة) للاستجابة (غير صادقة فى معظم الأحيان) .

٢ – استمارة استطلاع رأى الطلبة نحو الأنشطة الرياضية المفضلة فى وقت الفراغ :

نظراً لتعدد الأنشطة الرياضية فقد قام الباحث بتصميم استمارة تحتوى على (٣٤) نشاطاً رياضياً لكى يتضمن البرنامج أنشطة رياضية يختارها الطالب بنفسه إلى جانب أنشطة البرنامج الأخرى التى توافرت إمكانية ممارستها (معسكرات – مسابقات معلومات عامة – أفلام فيديو تعليمية وتثقيفية – محاضرات نظرية) .

٣-استمارتى استطلاع رأى الطلبة نحو مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح :

وهما استمارتان من تصميم الباحث ، وتحتوى الاستمارة الأولى على عبارات للتعرف على مفهوم وقت الفراغ لدى الطلبة وعددها (١٧) عبارة منها (٩) عبارات موجبة و (٨) عبارات سالبة ، كما تحتوى الاستمارة الثانية على عبارات للتعرف على مفهوم الترويح وعددها (١٨) عبارة منها (١٠) عبارة موجبة و (٨) عبارات سالبة ، وقد وضع الباحث ميزان تقدير ثلاثى ، ويتم تصحيح عبارات الاستمارتين كما يوضحها الجدول التالى :

جدول (١)

تصحيح عبارات استمارتى استفتاء مفهوم كل من

وقت الفراغ والترويح

ميزان التقدير	العبارة الموجبة	العبارة السالبة
موافق	ثلاث درجات	درجة واحدة
غير متأكد	درجتان	درجتان
غير موافق	درجة واحدة	ثلاث درجات

٤ – استمارة استطلاع رأى الخبراء نحو محتوى برنامج إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية المقترح :

وهى استمارة من تصميم الباحث لاستطلاع رأى المحكمين فيما يلى :

- الفترة الكلية للبرنامج
- عدد وحدات البرنامج الأسبوعية.
- زمن الوحدة العملية.
- زمن الوحدة النظرية.
- محتوى البرنامج.
- مقترحات وملاحظات أخري.

٥- برنامج إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية :

قـام الباحث بتصميم برنامج إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية ، وقد راعى ما يلى :

أولا : الهدف من البرنامج :

أن يسهم البرنامج المقترح فى :

١- تعديل مفهوم الطلبة نحو كل من وقت الفراغ والترويح .

٢- زيادة رضا الطلبة عن أنشطة وقت الفراغ .

ثانيا : محتوى البرنامج :

راعى الباحث عند اختياره لأنشطة البرنامج ما يلى :

١- أن تراعى ميول التلاميذ بما يحقق أهداف البرنامج .

٢- توافر الإمكانات البشرية والمادية اللازمة لتنفيذ البرنامج .

وقد تم تصميم برنامج إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية المقترح كما يلى :

أ - قام الباحث بتحديد أنشطة البرنامج مع مراعاة اختيار الأنشطة الرياضية التى :

- حققت أعلى نسبة من ميول التلاميذ .
- تتوافر إمكانية ممارستها المادية والبشرية بالكلية .

ب- عرض الباحث البرنامج المقترح على السادة الأساتذة المحكمين ، وقد تمت الموافقة على محتواه بالإجماع مع وجود بعض الملاحظات والتى قام الباحث بتعديلها عند وضع النموذج الأخير للبرنامج المقترح.

وقد اشتمل البرنامج على :

- <u>الجزء النظري</u>

وينقسم إلى :

١- محاضرات نظرية : وتشتمل على الموضوعات الهامة فى مجال وقت الفراغ

٢- أفلام فيديو :

- أفلام لمباريات فى كرة القدم والطائرة واليد وألعاب القوى (مسابقات جرى ورمي) والسباحة .
- أفلام تعليمية فى ألعاب الكاراتيه والمصارعة (حيث حققت نسبة تفضيل عالية ولم تتوافر إمكانية ممارستها) .
- أفلام عن المعسكرات وترويح الخلاء والأنشطة الكشفية .

- الجزء العملى

١ – دورات رياضية :

وهى دورات تقام فى ملاعب الكلية فى الألعاب التالية :

- كرة القدم والكرة الطائرة وكرة اليد .
- ألعاب القوى .
- ألعاب بسيطة التنظيم .
- الهرولة .
- تنس الطاولة .
- التمرينات البدنية .

٢ – أنشطة خلوية :

وذلك بإقامة معسكر اليوم الواحد فى الأماكن الخلوية .

- مسابقات في المعلومات العامة

وتقام على مسرح الكلية وتشتمل على معلومات عامه عن الترويح والمعسكرات والأنشطة الرياضية والاجتماعية والثقافية .

ثالثا : الزمن الكلى للبرنامج :

تم تحديد زمن البرنامج بمدة (ثلاثة شهور) طبقاً لأراء المحكمين ، حيث حققت (خمسة) تكرارات بنسبة (٧١،٤٣ %) وهى أعلى نسبة ، بينما حققت مدة (شهرين) و (شهر واحد) تكراراً واحداً بنسبة (١٤،٢٩%) لكل منهما.

رابعا : عدد وحدات البرنامج الأسبوعية :

تم تحديد عدد وحدات البرنامج الأسبوعية (ثلاث) وحدات طبقاً لأراء المحكمين حيث حققت (ستة) تكرارات بنسبة (٨٥،٧١ %) وهى أعلى نسبة ، بينما حققت (مرتان) تكراراً واحداً بنسبة (١٤،٢٩ %) .

خامسا: زمن الوحدة

تم تحديد زمن الوحدة بمدة (٩٠) دقيقة بالنسبة للوحدة النظرية حيث حققت (خمسة) تكرارات بنسبة (٧١،٤٣ %) ، بينما حققت (٦٠) دقيقة و(٤٥) دقيقة تكراراً واحداً بنسبة (١٤،٢٩ %) لكل منهما ، وكذلك تم تحديد زمن الوحدة العملية (٩٠) دقيقة حيث حققت (خمسة) تكرارات بنسبة (٧١،٤٣%)، بينما حققت (٦٠) دقيقة تكراران بنسبة (٢٨،٥٧%)
وقد تم توزيع البرنامج الزمنى على وحداته .

خطوات البحث :

بعد تحديد منهج البحث والعينة ووسائل جمع البيانات اتبع الباحث الخطوات التالية :

- الحصول على موافقة المسئولين لتنفيذ البحث .
- اختيار المشرفين والمساعدين فى تنفيذ البرنامج والاجتماع بهم لتوضيح كيفية سير البرنامج والعقبات التى يمكن أن تواجه تنفيذه وكيفية تلافيها والتغلب عليها .
- مقابلة التلاميذ المشتركين وإعطائهم فكرة مبسطة عن البرنامج وأهمية الالتزام بالحضور حتى نهاية البرنامج والعمل على اكتساب ثقتهم وبث الحماس فيهم .
- تم وضع برنامج زمنى للدراسة الميدانية ، ويوضح ذلك الجدول التالى :

جدول (٢)

البرنامج الزمنى للدراسة الميدانية

م	البرنامج	الهدف	الفترة	مكان التنفيذ
١	الدراسة الاستطلاعية	- إيجاد المعاملات العلمية لأدوات البحث . - تصميم استمارة استفتاء مفهوم الطلبة لوقت الفراغ - تدريب المساعدين على القياس	٩/١-٩/١٢/١٩٩٨ م	كلية المعلمين
٢	القياس القبلي	قياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ ومفهوم وقت الفراغ والترويح للمجموعتين الضابطة والتجريبية قبل تنفيذ البرنامج	٩/١٣، ٩/١٤/١٩٩٨ م	
٣	تنفيذ البرنامج	تنفيذ برنامج إرشاد فراغ / أنشطة	٩/١٧-١٢/١٠/١٩٩٨ م	
٤	القياس البعدي	قياس الحصائل الناتجة	١٢/١٢ ، ١٢/١٣/١٩٩٨ م	

الدراسة الاستطلاعية :

استهدفت الدراسة الاستطلاعية ما يلى :

- اختبار المعاملات الإحصائية لأدوات جمع البيانات .
- تصميم استمارتى استفتاء كل من مفهوم وقت الفراغ والترويح لطلبة كلية المعلمين .

أولا : اختبار المعاملات الإحصائية لأدوات جمع البيانات

قام الباحث باختيار المعاملات الإحصائية لمقياس الرضا عن الأنشطة الرياضية واستمارة تفضيل الأنشطة الرياضية وذلك بتطبيقها على عينة عشوائية قوامها (١٠٠) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة ، وقد أسفرت هذه الدراسة عن :

أ - معاملات الصدق لمقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ واستمارة تفضيل الأنشطة الرياضية :

لإيجاد معامل الصدق لمقياس الرضا عن أنشطة وقت الفـراغ اسـتخدم الباحث صدق التمايز وذلك بتطبيقه علـــى مجموعتين كل منهما (٥٠) طالبـاً إحداهما من الطلبة الممارسين للأنشطة الترويحية وأعضاء الأندية والأخرى من غير الممارسين للأنشطة الترويحية ومن غير أعضاء الأندية اختيروا بطريقـة عشوائية ، ويوضح الجدول التالى الفروق بين متوسـطات المجمـوعتين فـى مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ .

جدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) ودلالتها بين الطلبة الممارسين للأنشطة الترويحية وغير الممارسين فى مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ (ن = ١٠٠ طالب)

البعـــد	الممارسين		غير الممارسين		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
	س-	ع ±	س-	ع ±		المحسوبة	الجدولية عند ٠,٠٥
النفسي	٤٧,٤	٢,١٦	٤٣,٢٢	٢,٢٧	٤,١٨	٩,٥	
التربوى (التعليمي)	٤٥,٥	٢,٨٤	٤٠,٠٢	٢,٨٧	٥,٤٨	٩,٦١	
الاجتماعي	٣٨,٨٢	٢,١٠	٣٥,٩٢	٢,٩٨	٢,٩	٥,٥٨	١,٦٧١
الاسترخائي	١٢,٨٤	١,٩١	١,٤٤	١,٩٥	٢,٤	٦,١٥	
البدني	٢١,٢	٢,٦٢	١٩,٠٨	٢,٣٦	٢,١٢	٤,٢٤	
البيئي	٢١,٩	٢,٦١	١٩,٦	٣,٠٥	٢,٣	٤,٠٤	
المجموع	١٨٧,٠٨	٧,٦٤	١٦٨,١	٧,٦٧	١٨,٩٨	١٢,٤١	

من جدول (٣) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بـين مجمـوعتى الممارسين للأنشطة الترويحية وغير الممارسين لصالح مجموعة الممارسين فى مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من

قيمة (ت) الجدولية عند (٠,٠٥) ومن ثم فإن المقياس صادق فى قياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ .

ولإيجاد معامل الصدق لاستمارة تفضيل الأنشطة الرياضية استخدم الباحث (صدق المحتوي) حيث عرض الاستمارة علي(سبعة) من أساتذة التربية الرياضية والترويح ، وأجمعت الآراء بنسبة (١٠٠ %) على أن الاستمارة اشتملت على جميع الأنشطة الرياضية المعروفة فى مجتمع البحث ، كما أوصوا بترك الاستمارة مفتوحة ، وعلى ذلك فان الاستمارة تعتبر على درجة مقبولة من الصدق.

ب – معاملات الثبات لكل من مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ واستمارة تفضيل الأنشطة الرياضية :

لحساب معامل الثبات لمقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ واستمارة تفضيل الأنشطة الرياضية استخدم الباحث طريقة " الاختبار وإعادة الاختبار Test & Retest " على عينة عشوائية قوامها (٥٠) طالباً من كلية المعلمين ومن غير أفراد عينة البحث ، وتم تطبيق هذه الأدوات فى يومى ١٩٩٨/٩/١ ــ ١٩٩٨/٩/٢م ، وتم إعادة تطبيقها فى يومى ١٩٩٨/٩/٨ ــ ١٩٩٨/٩/٩م على نفس المجموعة وتحت نفس الظروف بعد أسبوع من تاريخ التطبيق الأول ، وبإيجاد معامل الارتباط بين مرتى التطبيق لكل أداه تم حساب معامل الثبات .

ويوضح الجدولين التاليين معاملات الارتباط بين مرتى تطبيق مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ واستمارة تفضيل الأنشطة الرياضية .

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين مرتى تطبيق مقياس الرضا

عن أنشطة وقت الفراغ (ن = ٥٠ طالباً)

البعـــد	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الدلالة عند ٠,٠٥
	س-	ع ±	س-	ع ±		
الغرض النفسي	٤٤,٧٤	٢,٣٦	٤٤,٩٢	٢,٠٩	٠,٨٠	٠,٢٨٨
الغرض التربوى (التعليمي)	٤٠,٥٤	٢,٩٨	٤٠,٦٢	٣,٠٣	٠,٩٠	
الغرض الاجتماعي	٣٦,٧٤	٣,٠٨	٣٦,٤٤	٢,٩٦	٠,٨٩	
الغرض الاسترخائي	١١,٨٢	٢,٠٢	١٢,٢٤	١,٨١	٠,٨١	
الغرض البدني	٢٠,١٤	١,٦٥	١٩,٩٤	١,٧٧	٠,٧١	
الغرض البيئي	١٩,٩٦	١,٩٢	٢٠,٥٠	١,٧٣	٠,٧١	
المجموع	١٧٣,٩	٥,٧٢	١٧٤,٨	٥,٤٧	٠,٨٦	

جدول (٥)

معامل الارتباط بين مرتى تطبيق استمارة تفضيل الأنشطة

الرياضية فى وقت الفراغ (ن = ٥٠ طالباً)

البعـــد	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الدلالة عند ٠,٠٥
	س-	ع ±	س-	ع ±		
استمارة تفضيل الأنشطة الرياضية فى وقت الفراغ	٧٨,٧	٢,٤١	٧٧,٩٤	٢,٠٥	٠,٨٢	٠,٢٨٨

ج – بناء استمارة استفتاء مفهوم الطلبة لوقت الفراغ والترويح :

١- تم تحديد عبارات المقياس من خلال إطلاع الباحث على الكتب والمراجع والدراسات السابقة ومقابلة المختصين فى مجال التربية الرياضية والترويح .

٢- قام الباحث باستخدام طريقة " ليكرت – Likert " وذلك باستخدام ثلاث استجابات أمام كل عبارة : (موافق – غير متأكد – غير موافق) .

٣- تم عرض استمارة الاستفتاء على الخبراء فى مجال التربية الرياضية والترويح بهدف استطلاع آرائهم وتحديد ما يلى :

- دقة صياغة العبارات وتصحيحها إن أمكن أو حذفها .
- إضافة أى عبارات يرى الخبراء ضرورة إضافتها .

وعلى ذلك تم إعادة صياغة بعض العبارات وفقا لآراء الخبراء .

٤- رتبت العبارات بطريقة عشوائية .

٥- تم ذكر التعليمات التى توضح كيفية الإجابة على الاستمارة والتى أصبحت بعده فى صورتها الأولية .

وقد قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية لاستمارة الاستفتاء كما يلى :

صدق الاستمارة :

(أ) استخدم الباحث صدق (المحتوى) وذلك بعرض استمارة الاستفتاء على (خمسة) من المحكمين فى مجال التربية الرياضية والترويح وبلغت نسبة الموافقة (١٠٠%) وعلى ذلك تكون الاستمارة على درجة مقبولة من الصدق .

(ب) كما استخدم الباحث صدق (التمايز) أو صدق (المجموعات المتضادة) وهو أحد أنواع الصدق (التلازمى) وذلك بتطبيق الاستمارة على مجموعتين كل منهما (٥٠) طالباً ، إحداهما من الطلبة الممارسين للأنشطة الترويحية وأعضاء الأندية والأخرى من غير الممارسين للأنشطة الترويحية ومن غير أعضاء الأندية اختيروا بطريقة عمدية عشوائية .

ويوضح الجدول التالى دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتى الممارسين للأنشطة الترويحية وغير الممارسين فى استمارتى استفتاء مفهوم الطلبة لوقت الفراغ والترويح .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتى الممارسين للأنشطة الترويحية وغير الممارسين فى استمارتى استفتاء الطلبة

لوقت الفراغ والترويح (ن = ١٠٠ طالب)

الاستمارة	الممارسين		غير الممارسين		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
	س-	ع ±	س-	ع ±		المحسوبة	الجدولية عند ٠,٠٥
مفهوم وقت الفراغ	٤٢,٥	٢,٦٠	٣٧,٥	٢,٥٣	٤,٠	٧,٦٩	١,٦٧١
مفهوم الترويح	٤٣,٤٦	٤,٨٩	٣٨,٤	٢,٨٦	٥,٠٦	٦,٣٣	

من جدول (٦) يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتى الممارسين للأنشطة الترويحية وغير الممارسين فى استمارتى استفتاء مفهوم الطلبة لوقت الفراغ والترويح حيث أن (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند (٠,٠٥) ومن ثم تعتبر الاستمارتان صادقتان فى قياس مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح للطلبة عينة البحث .

معامل الثبات :

لحساب معامل الثبات لاستمارتى استفتاء مفهوم وقت الفراغ والترويح استخدم الباحث طريقة " الاختبار وإعادة الاختبار – Tesst & Retest " وذلك بتطبيقها على عينة عشوائية قوامها (٥٠) طالباً من طلبة كلية المعلمين يوم ١٩٩٨/٩/١م ، وتم إعادة تطبيقها على نفس العينة وتحت نفس الظروف بعد أسبوع من تاريخ التطبيق الأول وذلك يوم ١٩٩٨/٩/٨م ، وبإيجاد معامل الارتباط بين مرتى التطبيق تم حساب معامل الثبات ، كما يوضح ذلك الجدول التالى :

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لاستمارة مفهوم

وقت الفراغ والترويح (ن = ٥٠ طالباً)

البعـــد	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الدلالة عند ٠,٠٥
	س-	ع ±	س-	ع ±		
مفهوم وقت الفراغ	٣٥,٨٢	٢,٥٩	٣٦,١٢	٢,٨٣	٠,٨١	٠,٢٨٨
مفهوم الترويح	٣٧,٤	٢,٠٨	٣٨,٢٥	٢,٣٦	٠,٧٨	

من جدول (٧) يتضح أن معامل الارتباط بين مرتى التطبيق لاستمارة مفهوم وقت الفراغ بلغ (٠,٨١) ، ولاستمارة مفهـوم الترويح بلغ (٠,٧٨) وهما دالتان عند (٠,٠٥) معنوية ، أى أن معامل الثبات عال لاستمارتى الاستفتاء .

الصورة النهائية للمقياس :

بعد عرض الاستمارتين على الخبراء وإيجاد معاملات الصدق والثبات أصبحت الصورة النهائية لاستمارة مفهوم وقت الفراغ تحتوى على (١٧) عبارة ولاستمارة مفهوم الترويح (١٨) عبارة .

طريقة تصحيح الاستمارة :

يتم تصحيح الاستمارة كما هو موضح فى الجدول التالي:

جدول (٨)

أوزان تصحيح عبارات استمارتى مفهوم وقت الفراغ والترويح

درجة الاستجابة	أوزان الاستجابات للعبارات الإيجابية	أوزان الاستجابات للعبارات السلبية
أوافق	٣	١
غير متأكد	٢	٢
غير موافق	١	٣

القياس القبلى :

تم تنفيذ القياس القبلى على عينة البحث وذلك يومى ٩/١٣ ، ١٤/ ٩/ ١٩٩٨م وذلك بعد تقسيمها عشوائياً إلى مجموعتين متجانستين كل منهما (٢٠) طالباً إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ويوضح ذلك الجدول التالى :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين المتوسطات للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى متغيرات العمر والرضا عن أنشطة وقت الفراغ ومفهوم الطلبة لوقت الفراغ والترويح (ن = ٤٠ طالباً)

المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
		س-	ع ±	س-	ع ±		المحسوبة	الجدولية عند ٠,٠٥
العمر	سنة	٢٠,٤	٢,٨٧	٢٠,٦	٢,٤٣	٠,٢	٠,٢٤	١,٦٩٧
الرضا عن أنشطة وقت الفراغ	درجة	١٧٣,٣	٤,٧٧	١٧٤,٥	٦,٨٨	١,٢	٠,٦٤	
مفهوم وقت الفراغ	درجة	٣٧,٤٤	٢,٧٨	٣٧,٢١	٢,٨٥	٠,٢٣	٠,٤١	
مفهوم الترويح	درجة	٣٦,٠٣	٢,١٦	٣٦,٣٥	٢,٩٢	٠,٣٢	٠,٦٣	

من جدول (٩) يتضح وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى كل من العمر والرضا عن أنشطة وقت الفراغ ومفهوم كل من وقت الفراغ والترويح مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين فى هذه المتغيرات .

تنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ برنامج إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية على المجموعة التجريبية بعد القياس القبلى ، وقد استغرق البرنامج (ثلاثة) شهور بواقع (١٢) أسبوع ، (ثلاث) وحدات أسبوعياً ، زمن الوحدة (٩٠) دقيقة .

القياس البعدى :

قام الباحث بإجراء القياس البعدى على عينة البحث يومى ١٢/١٢، ١٣/١٢/١٩٩٨م .

عرض النتائج ومناقشتها :

لتحقيق أهداف البحث واختبارا لفروضه يعرض الباحث النتائج على النحو التالى :

أولا : مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح (ن = ٢٠ طالباً)

الاستمارة	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
	س-	ع ±	س-	ع ±		المحسوبة	الجدولية عند ٠,٠٥
مفهوم وقت الفراغ	٣٧,٤٤	٢,٧٨	٣٨,٠٢	٢,٨٩	٠,٥٨	٠,٦٤	١,٧٢٩
مفهوم الترويح	٣٦,٠٣	٢,١٦	٣٦,٨٩	٢,٥٥	٠,٣٩	٠,٥٢	

من جدول (١٠) يتضح وجود فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح عند (٠,٠٥) معنوية .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح (ن = ٢٠ طالباً)

الاستمارة	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
	س-	ع ±	س-	ع ±		المحسوبة	الجدولية عند ٠,٠٥
مفهوم وقت الفراغ	٣٧,٢١	٢,٨٥	٤١,٨٦	٢,٢٤	٤,٦٥	٥,٧٤	١,٧٢٩
مفهوم الترويح	٣٦,٣٥	٢,٩٢	٤٠,٩٢	٢,٣٣	٤,٥٧	٥,٤٤	

من جـــدول (١١) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى مفهوم كـــل مـــن وقت الفراغ والترويح عند (٠,٠٥) .

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات فروق القياسين القبلى والبعدي

للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مفهوم كل من

وقت الفراغ والترويح (ن = ٤٠ طالباً)

الاستمارة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
	س-	ع ±	س-	ع ±		المحسوبة	الجدولية عند ٠,٠٥
مفهــوم وقـــت الفراغ	٠,٦٥	١,٥٠	٦,٧٠	١,٨٠	٦,٠٥	١١,٦٣	١,٦٩٧
مفهــوم الترويح	٠,٦٩	١,٦٦	٧,٠٤	١,٧٧	٦,٣٥	١١,٥٥	

من جدول (١٢) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات فروق القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى مفهوم كـــل من وقت الفراغ والترويح ولصالح المجموعة التجريبية .

ثانيا : الرضا عن أنشطة وقت الفراغ :

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة

فى الرضا عن أنشطة وقت الفراغ (ن = ٢٠ طالباً)

البعـــد	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
	س-	ع ±	س-	ع ±		المحسوبة	الجدولية عند ٠,٠٥
الغرض النفسي	٤٤,١٥	٢,٣٢	٤٣,٦٥	١,٧٩	٠,٥٠	٠,٧٦	١,٧٢٩
الغرض التربوي	٤٠,٨٥	٢,٩٤	٤٠,٣	٢,٦٨	٠,٥٥	٠,٦٢	
الغرض الاجتماعي	٣٦,٦	٢,٨٢	٣٧	٢,٧٣	٠,٤٠	٠,٥٣	
الغرض الاسترخائي	١١,٤	١,٧٠	١١,٧	١,٥٣	٠,٣٠	٠,٥٩	
الغرض البدني	٢٠	١,٨١	٢٠,٤٥	١,٣٩	٠,٤٥	٠,٨٨	
الغرض البيئي	٢٠,٤	٢,٠٦	٢٠,٧	١,٥٩	٠,٣٠	٠,٥٢	
المجموع	١٧٣,٣	٤,٧٧	١٧٣,٨	٣,٧١	٠,٥٠	٠,٣٧	

من جدول (١٣) يتضح وجود فروق غير دالة إحصائياً بـــين القياســـين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى جميع أبعاد مقياس الرضا عـــن أنشـــطة وقت الفراغ وكذلك فى المجموع الكلى للمقياس .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية

فى الرضا عن أنشطة وقت الفراغ (ن = ٢٠ طالباً)

البعـــد	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
	س-	ع ±	س-	ع ±		المحسوبة	الجدولية عند ٠,٠٥
الغرض النفسي	٤٤,٣	٢,٥٢	٥١,٤	٢,٧٤	٧,١	٨,٤٥	١,٧٢٩
الغـــــرض التربوي	٤١,٦	٢,٥٨	٤٩,١	٢,٣١	٧,٥	٩,٧٤	
الغـــــرض الاجتماعي	٣٦,٤٥	٢,٨٤	٤٣,٢	٢,٨٤	٦,٧٥	٧,٥٨	
الغـــــرض الاسترخائي	١١,٣	١,٥٣	١٥,٣٥	١,٤٢	٤,٠٥	٨,٤٤	
الغرض البدني	٢٠,٣	١,٧٢	٢٤,٠٥	١,١٥	٣,٧٥	٧,٩٨	
الغرض البيئي	٢٠,٥٥	١,٨٢	٢٤,١٥	١,٦٣	٣,٦٠	٦,٥٥	
المجموع	١٧٤,٥	٦,٨٨	٢٠٧,٢٥	٥,٢١	٣٢,٧٥	١٦,٩٧	

من جدول (١٤) يتضح وجـود فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى جميع أبعاد مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ وكذلك فى المجموع الكلى للمقياس .

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطات فروق القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى الرضا عن

أنشطة وقت الفراغ (ن = ٤٠ طالباً)

البعـد	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
	س-	ع ±	س-	ع ±		المحسوبة	الجدولية عند ٠,٠٥
الغـرض النفسي	-٠,٥٠	١,٤٧	٧,١	١,٢٥	٧,٦	١٧,٢٧	١,٦٩٧
الغـرض التربوي	-٠,٥٥	٠,٣٠	٧,٥٠	١,٧٣	٨,٠٥	٢٠,٦٤	
الغـرض الاجتماعي	٠,٤٠	١,٦٧	٦,٧٥	١,٢٥	٦,٣٥	٢٣	
الغـرض الاسترخائي	٠,٣٠	١,٢٢	٤,٠٥	١,٠٥	٣,٧٥	١٠,٤٢	
الغـرض البدني	٠,٤٥	١,٥٠	٣,٧٥	١,٥٥	٣,٣٠	٦,٨٨	
الغـرض البيئي	٠,٣٠	١,٢٢	٣,٦	١,٠٩	٣,٣٠	٩,١٧	
المجموع	٠,٤٠	٣,٤١	٣٢,٧٥	٣,٦١	٣٢,٣٥	٣٠,٣٢	

من جـدول (١٥) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات فروق القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى جميع أبعاد مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ وكذلك بالنسـبة للمقياس ككـل وذلـك لصالح المجموعة التجريبية .

مناقشة نتائج البحث :

تشير نتائج جدول (١٠) إلى وجود فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح عند

مستوى معنوى (٠,٠٥) ، كما تشير نتائج جدول (١٣) إلى وجود فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الرضا عن أنشطة وقت الفراغ عند مستوى معنوى (٠,٠٥) ، وقد يرجع ذلك إلى عدم تدخل أى عوامل من شأنها أن تؤثر على مفهوم الطلبة لكل وقت الفراغ والترويح وكذلك عن الرضا عن أنشطة وقت الفراغ ، وهذا يحقق الفرض الأول للبحث وهو " توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح " ، كما يحقق الفرض الرابع وهو " توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الرضا عن أنشطة وقت الفراغ " .

كما تشير نتائج جدول (١١) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى فى مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح عند مستوى معنوى (٠,٠٥) ، كما تشير نتائج جدول (١٢) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات فروق القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية و لصالح المجموعة التجريبية فى مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح عند مستوى معنوى (٠,٠٥) ، وهذا يحقق الفرض الثانى للبحث و هو" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى فى مفهوم كل من وقت الفراغ و الترويح " ، كما يحقق الفرض الثالث للبحث و هو " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الفروق للمجموعتين الضابطة و التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية فى مفهوم كل من وقت الفراغ و الترويح " .

كما تشير نتائج جدول (١٤) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى فى جميع أبعاد مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ وكذلك فى المجموع الكلى للمقياس عند مستوى معنوى (٠,٠٥) ، كما تشير نتائج جدول (١٥) إلى وجود فروق ذات

دلالة إحصائية بين متوسطات فروق القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية و لصالح المجموعة التجريبية فى جميع أبعاد مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ ، وكذلك بالنسبة للمجموع الكلى للمقياس وذلك عند مستوى معنوى (٠,٠٥) ، وهذا يحقق الفرض الخامس للبحث وهو " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدى فى الرضا عن أنشطة وقت الفراغ " كما يحقق الفرض السادس للبحث وهو " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الفروق للمجموعتين الضابطة و التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية فى الرضا عن أنشطة وقت الفراغ " ، وقد يرجع ذلك إلى الاشتراك الإيجابى للطلبة فى برنامج إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية والذى يتضمن أنشطة ترويحية رياضية وأنشطة ترويحية خلوية ومحاضرات نظرية فى مجال الترويح ووقت الفراغ وأنشطة تعليمية لمهارات بعض الأنشطة الترويحية الرياضية ومسابقات فى المعلومات العامة المرتبطة بالترويح الرياضى ومشاهدة أفلام فيديو لأنشطة رياضية متعددة التى من شأنها أن تزيد من معرفة الطالب لقوانين تلك الألعاب وللعديد من المهارات المرتبطة بها ، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من " باكمان ــ Packman, S.J " من حيث تأثير برنامج " إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية " على الاتجاهات نحو الفراغ تأثيراً إيجابياً وزيادة الشعور بالاستمتاع لدى عينة البحث ، ومع دراسة " هويفت ــ Hoeft, T., M., " من حيث تأثير برنامج إرشاد فراغ على مفهوم الذات للفراغ تأثيراً إيجابياً بينما لم تتفق مع نفس الدراسة التى كان من نتائجها عدم وجود زيادة إيجابية دالة إحصائياً فى رضا الفراغ لعينة البحث من ذوى الاستعداد للإصابة بمرض القلب ، كما لم تتفق مع دراسة " أندرسون ــ Anderson, S.,C., " حيث أثبتت نتائجها أنه ليس هناك تأثير دال إحصائياً على زيادة اشتراك عينة من الأفراد والمتخلفين عقلياً فى النشاط وكذلك على تفاعلهم الاجتماعى مستخدماً برنامج" جوسياك - Joswiak " لإرشاد الفراغ.

الاستنتاجات :

في ضـــوء نتائج هذه الدراسة وفي حــدود العينة والأدوات المســتخدمة توصل الباحث إلــى :

- أن لبرنامج " إرشاد الفراغ / أنشطة ترويحية " تأثير إيجابي دال إحصائياً على مفهوم طلبة كلية المعلمين لكل من وقت الفراغ والترويح.
- أن لبرنامج " إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية " تأثير إيجابي دال إحصــائياً على رضا طلبة كلية المعلمين عن أنشطة وقت الفراغ .

التوصيات :

يوصى الباحث بما يلي :

- الاهتمام ببرامج " إرشاد فراغ " ، " وإرشاد فراغ / أنشطة ترويحيــة " والعمل على تنويعها وتجريبها .
- إجراء دراسات مماثلة للتعرف على تأثير هذه البرامج على جوانب أخرى نفسية واجتماعية .
- الاهتمام بتطبيق برامج " إرشاد فــراغ " ، " وإرشــاد فــراغ / أنشــطة ترويحية " على تلاميذ المدارس وطلبة الجامعات وفئات أخرى ومحاولــة التعرف على تأثيرها على العديد من جوانب الفرد .

مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ

وضعه : جاكوب بيرد ومنير راغب

ترجمه : محمد محمود عبد الدايم



جامعة المنيا
كلية التربية الرياضية
قســـم الترويح الرياضي

عزيز الطالب ....

فيما يلى مجموعة من العبارات التى تساهم فى التعـرف علـى مـدى رضائك عن أنشطة وقت الفراغ التى تمارسها وأنشطة الوقـت الحـر ليسـت إجبارية أو رسمية ، بل هى أنشطة تختارها بحرية لتمارسها أو تشاهدها أثنـاء وقت الفراغ مثل الأنشطة الرياضية أو الثقافية أو الاجتماعية أو أنشطة الخـلاء ... الخ .

برجاء قراءة كل عبارة ثم وضع علامة (✓) أمام كل عبارة وأسـفل العمود الذى يناسب استجابتك وتتمثل هذه الاستجابات فى (غير صـادقة فـى معظم الأحيان – نادراً ما تكون صادقة – صادقة فى بعض الأحيان – صادقة فى كثير من الأحيان – صادقة فى معظم الأحيان) .

ملاحظات :

- يجب عدم ترك أى عبارة دون توضيح استجابتك أمامها .
- لا توجد استجابات صحيحة وأخرى غير صحيحة .
- إذا كانت العبارة مكتوبة فى أكثر من سطر ضع علامة اسـتجابتك أمـام السطر الأخير من العبارة .

وأشكر حسن تعاونك الصادق مع الباحث ،،،

الباحــث

بيانات :

الاسم : .... الصف الدراسى ....

المدرسة : .... السن فى أول سبتمبر ١٩٩٨ شهر سنة

م	العبـــــارة	غير صادقة فى معظم الأحيان	نادراً ما تكون صادقة	صادقة فى بعض الأحيان	صادقة فى كثير من الأحيان	صادقة فى معظم الأحيان
١	أختار بحرية الأنشطة التى أمارسها أثناء وقت فراغي					
٢	أنشطة وقت فراغى مشوقة جداً لي					
٣	أستمتع بأنشـطة وقـت الفـراغ التـى أمارسها					
٤	أشعر بالإحباط أثناء وقتى الحر					
٥	أنشطــة وقت فراغــى تعطينــى الثقــة بالنفس					
٦	أنشطة وقت فراغى تعطينى الإحســاس بأننى أنجزت عملاً					
٧	أستخدم الكثير من المهارات والقـدرات المختلفة أثناء ممارستى لأنشطة وقـت فراغي					
٨	أعتبر أنشطة وقـت الفــراغ مضـيعة للوقت					
٩	أندمج تماماً فى النشاط أثناء ممارسـتى لأنشطة وقت الفراغ					
١٠	اختيارى لأنشطة وقت الفـراغ يحـدها القصور فى قدراتى المهارية					
١١	أشعر بالوحدة أثناء وقتى الحر					
١٢	أنشطة وقــت فراغى تتحـدى قـدراتى العقلية					
١٣	أنشطة وقت فراغى تؤثر إيجابيـاً علـى حياتى بوجه عام					
١٤	بعض أنشطة وقــت فراغــى تكسـبنى خبرات متعددة					
١٥	أمارس أنشطة وقت فراغي التى ترفــع من معنوياتي					
١٦	أتعلم ببساطة من أنشطة وقــت فراغــى أشياء لأننى أحب تعلمها					

م	العبـــــــــارة	غير صادقة فى معظم الأحيان	نادراً ما تكون صادقة	صادقة فى بعض الأحيان	صادقة فى كثير من الأحيان	صادقة فى معظم الأحيان
١٧	تشجعنى أنشطة وقت فراغى علـى تعلـم مهارات جديدة					
١٨	تزيد أنشطة وقت فراغى من معلومـاتى عن الأشياء المحيطة بي					
١٩	تساهم أنشطة وقت فراغى فى إشباع حب استطلاعي					
٢٠	تعطينى أنشطة وقت فراغى فرص لتجربة أشياء جديدة					
٢١	تساعدنى أنشطة وقت فراغى على معرفة ما بنفسي					
٢٢	تساعدنى أنشطة وقت فراغى فى معرفـة ما يدور حولى من الآخرين					
٢٣	تساعدنى أنشطة وقت فراغى فى معرفـة المجتمع بصفة عامة					
٢٤	تساعدنى أنشطة وقت فراغى على تعلـم أشياء عن الطبيعة					
٢٥	تساهم أنشطة وقت فراغـى فـى تقبـل الاختلافات بين الأفراد					
٢٦	تعمل أنشطة وقت فراغى علـى إظهـار أفكارى ومشاعرى أو مهـاراتى البدنيـة للآخرين					
٢٧	أكتسب التفاعل الاجتماعى مع الآخـرين من خلال أنشطة وقت الفراغ					
٢٨	ساعدتنى أنشطة وقت فراغى فى تنميـة علاقات طيبة مع الآخرين					
٢٩	أفضل أنشطة وقت الفراغ التى أندمج فيها مع الآخرين فى مجموعات					
٣٠	الأفراد الذين أقابلهم أثناء أنشـطة وقـت فراغي ظرفاء					
٣١	أشارك الناس الظرفاء فى أنشـطة وقـت فراغي					

م	العبـــــــارة	غير صادقة فى معظم الأحيان	نادراً ما تكون صادقة	صادقة فى بعض الأحيان	صادقة فى كثير من الأحيان	صادقة فى معظم الأحيان
٣٢	أشارك الأفراد الذين يستمتعون بممارســة أنشطة وقت الفراغ					
٣٣	لقائى الأول بالعديد من أصدقائى الحاليين كان من خلال أنشطة وقت الفراغ					
٣٤	أستمتع بخدمة الآخرين أثناء وقتى الحر					
٣٥	لــدى إحســاس قــوى بالانتمــاء نحــو الأشخاص الذين أمارس معهـم أنشــطة وقت الفراغ					
٣٦	أحترم الأشخاص الــذين أمــارس معهـم أنشطة وقت الفراغ					
٣٧	تساعدنى أنشــطة وقــت فراغــى علــى الاسترخاء					
٣٨	تساهم أنشطة وقت فراغى فى الــتخلص من التوتر					
٣٩	تساهم أنشطة وقت فراغى فــى تحســين حالتى الانفعالية					
٤٠	أشترك ببساطة فى أنشطة وقت فراغــى لأننى أحب ممارستها					
٤١	تتحدى أنشطة وقت فراغى قدراتى البدنية					
٤٢	أمارس أنشطة وقت الفراغ التــى تنمــى لياقتى البدنية					
٤٣	أمارس أنشطة وقت الفراغ التى تنشطنى بدنياً					
٤٤	تساعدنى أنشــطة وقــت فراغــى فــى المحافظة علي صحتي					
٤٥	تساعدنى أنشطة وقت فراغى على التحكم في وزني					
٤٦	تساهم أنشطة وقت فراغى فى المحافظــة علي مستوى حيويتي					
٤٧	لدى وقت حر كافى بعد قضــاء حاجــات عملى ومتطلباتى الشخصــية والتزامــاتى العائلية					

م	العبـــــــارة	غير صادقة فى معظم الأحيان	نادراً ما تكون صادقة	صادقة فى بعض الأحيان	صادقة فى كثير من الأحيان	صادقة فى معظم الأحيان
٤٨	توجد إمكانات كافية متاحــة تيســر لــى الاشتراك فى أنشطة وقت الفــراغ التـــى أختارها					
٤٩	أرغب فى الاشتراك فى أنشطة وقت فراغ معينة ولكن ليس لدى المعلومات الكافيــة عنها					
٥٠	لدى القدرة الحركية التى تســاعدنى فــى التعــرف علـــى المجـــالات الجغرافيـــة والإمكانات ومصادر الطبيعة					
٥١	أرغب فى الاشتراك فى أنشطة وقت فراغ معينة ولكن ليس لدى المهارة المطلوبة					
٥٢	اختيارى لأنشطة وقت فراغى مقيد بسبب الموقع الجغرافى والمصادر الطبيعية					

استمارة استطلاع رأى الطـــلاب نحو
الأنشطة الرياضية المفضلة فى وقت الفراغ

جامعة المنيا
كلية التربية الرياضية
قســـم الترويح الرياضي



عزيز الطالب ....

يختلف الأفراد فى تفضيلهم لنوع النشاط الذى يمارسونه فى وقت الفراغ وكلما كان النشاط مرغوباً من الفرد كان أشد إقبالاً عليه .

ويعرض الباحث فى هذه الدراسة بعض الأنشطة المختلفة التـــى يمكـــن ممارستها داخل المدرسة أو خارجها لكى يصمم لك برنامجاً تقبل على الاشتراك فى أنشطته المختلفة وفيما يلى عدداً من الأنشطة التـــى أتيحـــت لـــك فرصـــة ممارستها أو معرفتها .

والمطلوب منك تحديد مـــدى ميلك نحـــو ممارسته هذه الأنشطة وذلك بوضـــــع علامة (✓) أسفل العمود الذى يمثل درجة ميلك (أميـــل بشـــده – أميل بدرجة متوسطة – لا أميل مطلقا) وأمام كل نشاط من الأنشطة المذكورة ، وإذا كان هناك نشاطاً لم يرد ذكره أرجو كتابته تحت أنشطة أخرى تذكر ثـــم حدد درجة ميلك أمامه .

وأشكر حسن تعاونك الصادق مع الباحث ،،،

الباحـــث

<u>بيانات</u> :

الاسم : .... الصف الدراسي......................

المدرسة : .... السن فى أول سبتمبر ١٩٩٨ شهر سنة

م	النشـــاط	أميل بشده	أميل بدرجة متوسطة	لا أميل مطلقا
١	الملاكمة			
٢	المصارعة			
٣	الجودو			
٤	الكاراتيه			
٥	كرة القدم			
٦	كرة السلة			
٧	الكرة الطائرة			
٨	كرة اليد			
٩	الهوكي			
١٠	تنس الطاولة			
١١	التنس (الأرضي)			
١٢	الجمباز			
١٣	تمرينات سويدية (لياقة)			
١٤	السباحة			
١٥	الغطس			
١٦	كرة الماء			
١٧	التجديف			
١٨	السلاح (المبارزة)			
١٩	دفع الجلة			
٢٠	قذف القرص			
٢١	رمى الرمح			
٢٢	إطاحة المطرقة			
٢٣	الوثب العالي			
٢٤	الوثب الطويل			
٢٥	الوثب الثلاثي			
٢٦	القفز بالزانة			

لا أميل مطلقا	أميل بدرجة متوسطة	أميل بشده	النشـــاط	م
			العدو مسافات قصيرة	٢٧
			الجرى مسافات متوسطة وطويلة	٢٨
			المشى الرياضي	٢٩
			الهرولة	٣٠
			كمال الأجسام	٣١
			رفع الأثقال	٣٢
			الدراجات	٣٣
			ألعاب بسيطة التنظيم	٣٤
			أنشطة أخرى تذكر :	

استمارتى استطلاع رأى الطلاب نحو
مفهوم وقت الفراغ والترويح

(إعداد : د/ محمود إسماعيل طلبة)



جامعة المنيـــــا
كلية التربية الرياضية
قســـم الترويح الرياضي

عزيز الطالب ....

فيما يلى استمارتان للتعرف على مدى فهمك لمعنى كل من وقت الفراغ والترويح ، وأمامك ثلاث استجابات (موافق ، غير متأكد ، غيــر موافــق) ، برجاء وضع علامة أمام كل عبارة وأسفل العمود الذى يناسب رأيك .

ونشكر لك حسن تعاونك الصادق مع الباحث ،،،

البـاحـــث

١ – **مفهوم وقت الفراغ :**

وقت الفراغ بالنسبة لى يعنى :

م	العبـــــــارة	موافق	غير متأكد	غير موافق
١	وقت خالى من الدراسة أو (العمل)			
٢	وقت خالى من ضروريات الحياة اليومية			
٣	وقت ممل			
٤	وقت فاصل بين عملين			
٥	وقت للتأمل والابتكار			
٦	وقت مفيد للفرد			
٧	وقت ضائع دون فائدة			
٨	وقت للراحة والنوم			
٩	وقت هدام للفرد			
١٠	وقت للاسترخاء البدنى والذهني			
١١	وقت ضار للمجتمع			
١٢	وقت لا يفعل فيه الفرد أى شيء			
١٣	وقت لتنمية الذات			
١٤	وقت للتسلية فقط			
١٥	وقت يجدد فيه الفرد طاقته			
١٦	وقت يتمكن فيه الفرد من قضـــاء مهامـــه الشخصية (زيارة الطبيب – الذهاب للبنك .. الخ)			
١٧	وقت يؤدى فيه الفرد نشاط يفضله (رياضى – ثقافى – اجتماعى – فنى ... الخ)			

٢ – مفهوم الترويح :

الترويح بالنسبة لى يعنى :

م	العبـــــارة	موافق	غير متأكد	غير موافق
١	الترويح نشاط			
٢	يختار الفرد بنفسه الأنشطة الترويحية التى يمارسها			
٣	للترويح مجالات مختلفة (بدنية – اجتماعية – فنية – ثقافية – خلوية)			
٤	الترويح استثمار بناء لوقت الفراغ			
٥	الهدف الأسمى للترويح هو تحقيق سعادة للفرد			
٦	يسهم الترويح فى إبعاد الفرد عن السلوك الانحرافى والأنشطة الهدامة			
٧	تقاس حضارة الشعوب بمدى تقدمها فى المجال الترويحي			
٨	الممارسة الترويحية تجعل الفرد راضياً عن نفسه			
٩	يقضى الترويح على الملل			
١٠	يعتبر النوم فى وقت الفراغ نشاطاً ترويحياً			
١١	الترويح يهدم طاقة الفرد			
١٢	يؤثر الترويح سلبياً على الدراسة أو (العمل)			
١٣	الترويح نشاط للتسلية فقط			
١٤	يجبر الفرد على ممارسة الأنشطة الترويحية			
١٥	يجدد الترويح قدرة الفرد على الدراسة أو(العمل)			
١٦	الترويح هو الراحة التامة بعد مشقة الدراسة أو(العمل)			
١٧	يعتبر أى نشاط بناء أو هدام ترويحاً			
١٨	تمارس الأنشطة الترويحية فى أى وقت عندما يرغب الفرد فى ذلك			

استمارة استطلاع آراء الخبراء نحو محتوى برنامج (إرشاد وفراغ/ أنشطة ترويحية) المقترح



جامعة المنيا
كلية التربية الرياضية
قســـم الترويح الرياضي

استمارة استطلاع آراء الخبراء نحو محتوى برنامج
إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية المقترح

الأستاذ الدكتور / ....

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث بدراسة للتعرف على تأثير إرشاد فراغ / أنشطة ترويحيـــة مقترح على مفهوم كل من وقت الفراغ والترويح والرضا عن أنشـــطة وقـــت الفراغ، وهذه الاستمارة لاستطلاع رأى سيادتكم لتحديد الأسس العلميـــة التـــى يجب مراعاتها فى البرنامج المقترح لطلبة كلية المعلمين .

ونأمل فى الاستعانة بخبراتكم وآرائكم ...

ونشكر لكم حسن تعاونكم الصادق مع الباحث ،،،

(١) ما هى الفترة الكلية للبرنامج
- ثلاثة أشهر ( )
- شهرين ( )
- شهر واحد ( )

(٢) ما هو عدد وحدات البرنامج الأسبوعية
- ثلاث وحدات ( )
- وحدتين ( )
- وحدة واحدة ( )

(٣) ما هو زمن الوحدة العملية
٩٠ دقيقة ( )
٦٠ دقيقة ( )
٤٥ دقيقة ( )

(٤) ما هو زمن الوحدة النظرية

٩٠ دقيقة	( )
٦٠ دقيقة	( )
٤٥ دقيقة	( )

(٥) مقترحات وملاحظات أخرى تذكر :

....
....
....
....
....

والله ولى التوفيق ،،،

الباحـــــث

د / محمود إسماعيل طلبة

برنامج
(إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية)

برنامج (إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية) المقترح

الأسبوع الأول (من ٩/١٧ إلى ٩/٢٣)

م	نوع الوحدة	النشاط	الزمن	مكان التنفيذ
١	نظرية	– نشأة وقت الفراغ وتطوره (محاضرة) – مفهوم وقت الفراغ (محاضرة)	٩٠ ق	مدرجات الكلية
٢	نظرية	– أفلام فيديو فى تنس الطاولة	٩٠ ق	معمل الوسائل
٣	عملية	– ألعاب بسيطة التنظيم – مباريات فى تنس الطاولة	٣٠ ق ٦٠ ق	ملاعب الكلية صالة الألعاب

الأسبوع الثانى (من ٢٤ /٩/ إلى ٣٠/ ٩)

م	نوع الوحدة	النشاط	الزمن	مكان التنفيذ
١	نظرية	– وظائف وأهمية الفراغ (محاضرة) – مستويات أنشطة وقت الفراغ (محاضرة)	٩٠ ق	مدرجات الكلية
٢	نظرية	– أفلام فيديو فى كرة القدم	٩٠ ق	معمل الوسائل
٣	عملية	– تمرينات بدنية – مباريات فى كرة القدم	٣٠ ق ٦٠ ق	صالة الألعاب ملاعب الكلية

الأسبوع الثالث (من ١٠/١ إلى ١٠/٧)

م	نوع الوحدة	النشاط	الزمن	مكان التنفيذ
١	نظرية	– المعسكرات وحياة الخلاء (محاضرة)	٩٠ ق	مدرجات الكلية
٢	نظرية	– أفلام فيديو عن المعسكرات وترويح الخلاء	٩٠ ق	معمل الوسائل
٣	عملية	– معسكر اليوم الواحد		الخلاء

الأسبوع الرابع (من ١٠/٨ إلى ١٤/ ١٠)

م	نوع الوحدة	النشاط	الزمن	مكان التنفيذ
١	نظرية	– مفهوم وخصائص الترويح (محاضرة)	٩٠ ق	مدرجات الكلية
٢	نظرية	– أفلام تعليمية فى الكاراتيه	٩٠ ق	مدرجات الكلية
٣	عملية	– هرولة – مسابقات فى ألعاب القوى (رمي)	٣٠ ق ٦٠ ق	ملاعب الكلية ملاعب الكلية

– تقام المباريات فى جميع الألعاب فى شكل دورى .

الأسبوع الخامس (من ١٠/١٥ إلى ١٠/٢١)

م	نوع الوحدة	النشاط	الزمن	مكان التنفيذ
١	نظرية	– الترويح والفرد – الترويح والمجتمع – الترويح والأسرة – الترويح والمدرسة (محاضرات)	٩٠ ق	مدرجات الكلية
٢	نظرية	– أفلام فيديو فى الكرة الطائرة	٩٠ ق	معمل الوسائل
٣	عملية	– ألعاب بسيطة التنظيم – مباريات فى الكرة الطائرة	٣٠ ق ٦٠ ق	صالة الألعاب ملاعب الكلية

الأسبوع السادس (من ١٠/٢٢ إلى ١٠/٢٨)

١	نظرية	– الترويح والتربية الرياضية (محاضرة) – الترويح والصحة (محاضرة)	٩٠ ق	مدرجات الكلية
٢	نظرية	– أفلام فيديو عن كرة اليد	٩٠ ق	معمل الوسائل
٣	عملية	– تمرينات بدنية – مباريات فى كرة اليد	٣٠ ق ٦٠ ق	صالة الألعاب ملاعب الكلية

الأسبوع السابع (من ١٠/٢٩ إلى ١١/٥)

١	مسابقات	– معلومات عامه (رياضية – اجتماعية – ثقافية)	٩٠ ق	مسرح الكلية
٢	نظرية	– أفلام فيديو عن مسابقات ألعاب القوى	٩٠ ق	معمل الوسائل
٣	عملية	– مسابقات فى العدو والجري	٩٠ ق	ملاعب الكلية

الأسبوع الثامن (من ١١/٦ إلى ١١/١٢)

١	نظرية	– أنواع الترويح (محاضرة)	٩٠ ق	مدرجات الكلية
٢	نظرية	– أفلام تعليمية فى الكاراتيه	٩٠ ق	معمل الوسائل
٣	عملية	– هرولة – مباريات فى تنس الطاولة	٣٠ ق ٦٠ ق	ملاعب الكلية صالة الألعاب

الأسبوع التاسع (من ١١/١٣ إلى ١١/١٩)

م	نوع الوحدة	النشاط	الزمن	مكان التنفيذ
١	نظرية	– الرائد الترويحى (محاضرة)	٩٠ ق	مدرجات الكلية
٢	نظرية	– أفلام تعليمية فى المصارعة	٩٠ ق	معمل الوسائل
٣	عملية	– ألعاب بسيطة التنظيم – مباريات فى كرة القدم	٣٠ ق ٦٠ ق	صالة الألعاب ملاعب الكلية

الأسبوع العاشر (من ١١/٢٠ إلى ١١/٢٦)

١	نظرية	– المعسكرات وحياة الخلاء (محاضرة)	٩٠ ق	مدرجات الكلية
٢	نظرية	– أفلام فيديو عن المعسكرات وترويح الخلاء	٩٠ ق	معمل الوسائل
٣	عملية	– معسكر اليوم الواحد		استراحة خاصة

الأسبوع الحادى عشر(من ١١/٢٧ إلى ١٢/٣)

١	مسابقات	– معلومات عامه (رياضية – اجتماعية – ثقافية)	٩٠ ق	مسرح الكلية
٢	نظرية	– أفلام فيديو عن مسابقات ألعاب القوى	٩٠ ق	معمل الوسائل
٣	عملية	– تمرينات بدنية – مباريات فى الكرة الطائرة	٣٠ ق ٦٠ ق	صالة الألعاب ملاعب الكلية

الأسبوع الثانى عشر (من ١٢/٤ إلى ١٢/١٠)

١	نظرية	– المراكز الترويحية (محاضرة) – نظريات اللعب (محاضرة)	٩٠ ق	مدرجات الكلية
٢	نظرية	– أفلام تعليمية فى المصارعة	٩٠ ق	معمل الوسائل
٣	عملية	– هرولة – مباريات فى كرة اليد	٣٠ ق ٦٠ ق	ملاعب الكلية ملاعب الكلية

مراجع الفصل الثالث

أولا : المراجع العربية

١- حامد عبد السلام زهران ، التوجيه والإرشاد النفسى ، ط٢ ، القاهرة، عالم الكتب ، ١٩٨٠م

٢- رسمية على خليل ، الإرشاد النفسى فى مرحلة الحضانة ، القاهرة ، دار الغريب للطباعة ١٩٨٠م .

٣- عباس محمود عوض ، علم النفس العام ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٩٤م .

٤- عبد السلام عبد الغفار ، مقدمة فى الصحة النفسية ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٩٦م .

٥- محمد محمود عبد الدايم ، تقنين مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٥ – ١٧ مارس ، ١٩٨٤م .

٦- محمود إسماعيل طلبة إبراهيم ، " تأثير برنامج (إرشاد فراغ / أنشطة ترويحية) على مفهوم كل من وقت الفراغ و الترويح والرضا عن الأنشطة الترويحية " ، بحوث المؤتمر الثالث (رياضة المرأة و علوم المستقبل بين التأثير و التأثر) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الأسكندرية ، الجزء الثانى ، ١٩ ـ ٢٢ أكتوبر ، ١٩٩٩ م .

٧- مرفت على سليم العزب ، الرضا عن مادة السباحة بكليات التربية الرياضية وعلاقته ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨١م .

ثانيا : المراجع الأجنبية

8- Abstract From The 1982 Symposium on Leisure Research Held in Conjunction With the 1982 NRPA Congress for Recreation and Parks, Louisville, Kentucky, October, 1982.

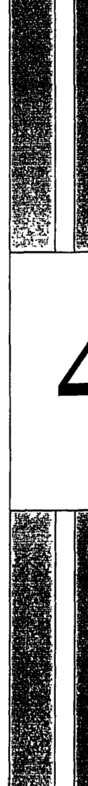
9- Abstract From the 1983 Symposium on Leisure Research Held in Conjunction With the 1983 NRPA Congress for Recreation and Parks, Kansas City, Missouri ,October, 1983.

10-Corbin,H.,D.,andWilliams, E., Recreation : Programming and Leadership, Fourth ed Prentice- Hall, Inc-Englewood Cliffs, New Jersey, 1976.

11- Crabtree,.R,. D,.,Understanding The Function Of Leisure Within And Individual , U .S ., Alabama , 1991 .

12- Liptak, J,. J,. Journal of Employment Counseling, V 29 n2, P 115-120, Sep- 1991.

13- Pearson,.Q,.M ,. Journal of Career Development,V19 n1, P13-24, Fab, 1992.



الفصل الرابع

الشخصية ووقت الفراغ والترويح

مقدمـــــة :

تعتبر الشخصية من الموضوعات التى تحتل مكانة كبيرة فى علـم الـنفس الحديث ، وهو نتاج طبيعى لفرعين هامين من فروع علم النفس هما علم النفس الإكلينيكى وعلم النفس التجريبى .

ومن المعروف أن الأفراد لا يتفقون من حيث تكوين الشخصية وليس هناك فردان متشابهان تشابهاً تاماً فلكل شخص طابع فريد يميزه عن غيره ، لذا ففـى مجال الشخصية زاد الاهتمام بدراسة الفروق الفردية وأنواع السـلوك المختلفـة وأنواع الشخصيات وهو ما يسمى بـــ " سيكلوجية الشخصية " .

ويرى كل من " سعد جلال ، ومحمد حسن علاوى " أن الشخصية هـــى أعقد الموضوعات فى علم النفس ، وهى ليست شيئاً يمتلكه البعض ولا يمتلكـه البعض الآخر حتى لا يمكن القول بأن فلاناً " له شخصية " وآخـر " لـيس لـه شخصية " .

ومن أهم أبعاد المفهوم الاجتماعى للفراغ فحص الصلة بينه وبين الشخصية الإنسانية ويبدو ذلك بصفة خاصة فى المجتمع الصناعى الحضرى والذى فرض على الشخصية التزامات ومتطلبات جديدة لم تكن معروفة فى حضارات ما قبل الصناعة .

ويتفق علماء النفس الرياضى فى رد السلوك على اختلافـه إلـى نظريـة الشخصية ، وبذلك صبح السلوك والشخصية هما المحورين الأساسيين فى مجال الدراسات النفسية ، وأصبحت الشخصية بهذا المفهوم الافتراضى الذى يفسر بـه ما يصدر من أنواع السلوك على الرغم من تباينه وتعدده .

وهناك قول شائع بأنه " يمكن تحديد شخصية الفرد إذا عرف ماذا يفعل فى وقت فراغه " فوقت الفراغ يعتبر مرآة تعكس شخصية الفرد ، فهو وجه آخر له نفس أهمية العمل فى تكوين وبلورة الشخصية ، فبعض سـمات الشخصـية لا تظهر إلا إذا وجد موقف يستدعى ذلك ، واستثمار وقت الفراغ فى الترويح يعمل

على تنمية الشخصية عن طريق الممارسة الشريفة وتنمية سمات المخاطرة والمبادرة والانتماء والحس الجماعى ، كما يتيح فرصة للتعرف على إمكانيات الفرد فى الإبداع والتفاعل الاجتماعي وكذلك للتنمية الصحية ، كما ينمى قيمة العطاء والتعاطف مع الآخرين ، فالشخصية السوية المتزنة انفعالياً هى نتاج لعوامل كثيرة أهمها الترويح الذى يعتبر طريقة طبيعية للتنمية والتعبير عن الذات حيث يشير البعض إلى أن الأنشطة الإيجابية التى يقوم بها الفرد بنفسه هى الأكثر استهلاكاً لطاقاته وتسهم بشكل كبير فى الشعور بالهوية مثل التمثيل والرياضة والهوايات المختلفة .

مفهوم وتعريف الشخصية :

اختلفت الآراء حول تعريف الشخصية للتوصل إلى تعميم دقيق يعطى الفرصة لتفسير سلوك الإنسان والتنبؤ به ، فقد ظهرت بعض التعريفات للشخصية لا تنطوى على قدر كبير من الدقة العلمية .

وقد اهتمت بعض التعريفات بالمظاهر الخارجية أكثر من اهتمامها بطبيعة الإنسان وتكوينه الداخلى (مدركات – دوافع – اتجاهات – قيم) والتى قد لا تظهر فى سلوك الفرد الخارجى ، كما اهتمت بعض التعريفات بمدى تأثير الفرد على الآخرين وقدرته على استثارة استجابات إيجابية من جانب الآخرين فى المواقف المختلفة ، أى أن الشخصية " مثير " يعطى انطباع معين لدى الآخرين ، كما قام البعض بتعريف الشخصية من حيث أنها " استجابة " حيث يرى " فلويد ألبورت " أن الشخصية هى " استجابات الفرد المميزة للمثيرات الاجتماعية وأسلوب توافقه مع المظاهر الاجتماعية فى البيئة " ، إلا أن البعض يرى أن هناك تشابه فى استجابات الأفراد نحو العديد من المثيرات المختلفة .

ويشير " البورت " إلى أن كلمة شخصية باللغة الإنجليزية "Personality" مشتقة من الكلمة اللاتينية " Persons " وتعنى القناع أو الوجه المستعار الذى

كان يضعه الممثل فى العصور القديمة على وجهه ليعطى انطباعاً معيناً عن الدور الذى يلعبه .

وفيما يلى نعرض لبعض تعريفات الشخصية وفقاً لوجهات النظر المختلفة :

الشخصية من حيث أنها تنظيم ديناميكى أو نظام متكامل :

يعرف " جولدن البورت ـــ Albort,G., " الشخصية بأنها " التنظيم الديناميكى داخل الفرد للأجهزة النفس – جسمية التى تحدد الطابع المميز لسلوكه وتفكيره " .

ويرى " شوين ـــ Schoen " أنها " ذلك الجهاز المتكامل أو الوحدة الوظيفية الفعالة التى تتألف من العادات والاستعدادات والعواطف والتى تميز فرداً من الناس عن غيره من أبناء مجتمعه " .

ويرى " استاجنر ـــ Stagner " أنها " ذلك التنظيم داخل الفرد لتلك الأجهزة الإدراكية المعرفية والدافعية التى تحدد استجاباته الفردية ببيئته " .

الشخصية من حيث أنها مظهر وسلوك :

يرى " صلاح مخيمر " أن الشخصية هى " النموذج المميز لحياة الفرد وهو ما نستخلصه من ملاحظتنا للتوترات ذات الدلالة فى سلوكه " ، ويرى " شيرمان ـــ Sherman " أنها " السلوك المميز للفرد " . بينما يرى " واطسن ـــ Watson " أنها " جميع أنواع النشاط التى نلحظها عند الفرد عن طريق ملاحظة فعلية خارجية لفترة طويلة كافية من الزمن تسمح لنا بالتعرف عليه حق التعرف " .

الشخصية من حيث أنها استجابة :

يرى " ايندال – Endal " أن الشخصية " استجابات الفرد المميزة للمثيرات الاجتماعية وأسلوب توافقه مع المظاهر الاجتماعية فى البيئة " .

وجمع " أحمد عبد الخالق " بين الشخصية من حيث أنها سلوك وتنظيم من الوظائف و من حيث أنها استجابة ، حيث عرف الشخصية بأنها " نمط سلوكى مركب وثابت ودائم إلى حد كبير ، ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معاً والتى تضم القدرات العقلية والوجدان أو الانفعال والنزوع أو الإرادة والتركيب الجسمى والوظائف الفسيولوجية والتى تحدد طريقة الفرد الخاصة فى الاستجابة وأسلوبه الفريد فى التوافق مع البيئة .

الشخصية من حيث أنها جملة صفات :

يرى " آرثر جينس وآخرون ــ Arther, J., et al " أن الشخصية هى " جملة الصفات الجسمية والعقلية والمزاجية والاجتماعية والخلقية التى تميز الشخص عن غيره تميزاً واضحاً " .

يرى " هولاند ــ Holand " أن الشخصية هى " المجموع الكلى لخصائص الفرد التى تجعله فريداً " .

الشخصية من حيث أنها فطرية ومكتسبة :

يرى " فالنتين ــ Valentine " أن الشخصية هى " مجموعة الاستعدادات التى تقوم عليها عادات الفرد " .

كما يرى " برانيس ــ Prince " أنها " كل ما كان فطرياً بيولوجياً من الاستعدادات والنزعات والميول والشهوات والغرائز عند الفرد وما اكتسبه بخبرته من استعدادات وميول "

نموذج " هولاند " للشخصية :

وضع " هولاند " نموذجاً للشخصية يتضمن ما يلى :

أ) الجوهر النفسى : وهو حقيقة الفرد ويتضمن مفهومه عن ذاته وميوله وقيمه واتجاهاته ، وكذلك إدراكه للعالم الخارجى .

ب) الاستجابات النمطية : وهو الأسلوب المعتاد الذى يستجيب به الفرد للمواقف البيئية (فشل – خوف – نجاح) وهى أساليب متعلمة ومؤشر صادق للجوهر النفسى .

ج) السلوكيات المرتبطة بالدور : وهى الجانب الظاهرى أى أنواع السلوك التى يقوم بها الفرد فى ضوء تأثير " البيئة الاجتماعية " .

ويشير " وانبرج " و " جولد " أن نموذج " هولاند " يحاول فهم الشخصية من حيث أنها داخلية ولكنها تلاحظ ظاهرياً من خلال سلوك الفرد وتتأثر بالبيئة الاجتماعية .

ملامح الشخصية :

مما سبق يرى البعض أن أهم ملامح الشخصية يمكن إيجازها فيما يلى :

ـ تتميز بالتفرد (تختلف من فرد لآخر) رغم تشابه بعض الأفراد فى بعض النواحى بحكم البيئة والثقافة "

ـ تمثل علاقة ديناميه بين الفرد وبيئته فهى مكتسبه وهى نتاج للتفاعل الاجتماعى .

ـ ليست سلوك ظاهرى أو مثير أو استجابة ولكنها استعداد لنوع معين من السلوك يظهر فى مواقف متعددة .

ـ هى تنظيم أو نظام متكامل من الأجهزة المتعددة تتفاعل وتتعاون معاً لأداء الوظائف الحيوية .

نظريات الشخصية :

هناك العديد من النظريات قدمها العلماء فى مجال الشخصية نعرض لأهمها :

أولاً – النظرية الديناميتفسية :

وتنسب هذه النظرية السلوك إلى القوى الدينامية المنبعثة من الطاقة النفسية أو الغريزية ومن محتويات اللاشعور والرواسب الفردية المكتسبة والمؤثرة فى تلك الدوافع الغريزية .

ثانياً – نظرية الأنماط :

حاول العلماء تقسيم الناس تبعاً لبعض المميزات السائدة لدى كل فرد وأن النمط يحدد شخصية صاحبه ، فقد قسم العلماء الأنماط إلى ثلاثة أنماط أولها النمط المزاجى (بكسر الميم) وهو مجموعة من الصفات التى تميز انفعالات الفرد عن غيره كما أنه الخصائص التى تميز دينامية العمليات الانفعالية للفرد وثانى الأنماط هو النمط الجسمانى الذى اعتبره البعض محدداً للشخصية بشكل ما ، والنمط الثالث هو النمط الاجتماعى .

ثالثاً – نظرية السمات :

و" السمة ــ Trit " تشير إلى الاتجاه المميز للشخص لكى يسلك بطريقة معينة أو هى صفة يمكن أن نفرق على أساسها بين فرد وآخر .

ويعتبر " جوردن ألبورت " من أوائل من قدموا هذه النظرية وركز على الفردية والتفرد فى الشخصية ، وأشار إلى أن السمات لا تكون فى العديد من الأفراد بصورة متطابقة تماماً بل تكون متفردة فى كل شخص (أى نمط فريد من السمات) وهى التى يعزى إليها سلوك الفرد .

والسمة كما يعرفها " أحمد عزت راجح " هى " العلامة المميزة وهى فى علم النفس صفة ثابتة تميز الفرد عن غيره " ، كما يعرفها "جيلفورد ــ Guliford " بأنها " أسلوب مميز ثابت نسبياً يوضح الفروق الفردية بين الأفراد " .

رابعاً – نظرية التعلم الاجتماعى :

تعتمد هذه النظرية على العوامل البيئية والسلوك المكتسب وتؤكد على العمليات الاجتماعية والمعرفية فى تطوير الشخصية .

ويشير " ألبرت بانديورا " إلى أن نظرية التعلم الاجتماعى فى الشخصية تقاس على جانبين رئيسيين أولهما " القدوة " أو محاكاة السلوك أى التعلم من خلال الملاحظة ، وثانيهما " التعزيز الاجتماعى " أى تعزيز السلوك أو تدعيمه ليتم تكراره مرة أخرى ، " فالتعزيز الاجتماعى " هو " عملية اتصال لفظى أو غير لفظى بين فردين والتى يمكن أن تزيد من قوة الاستجابة .

خامساً – النموذج التفاعلى ما بين الشخصية والموقف :

تشير العديد من الدراسات أن هناك تفاعلاً بين " مدخل السمة " و" مدخل الموقف " أى بين الشخصية والبيئة ، أى أنه ينبغى الربط بين كل من سمات الشخصية والموقف بشكل فعال حتى يمكن التوصل إلى نتائج أكثر دقة لفهم الشخصية والتنبؤ بالسلوك .

مكونات الشخصية :

أ) مكونات جسمية .

ب) مكونات نفسية وانفعالية ومزاجية .

ج) مكونات عقلية ومعرفية .

د) مكونات خلقية .

عوامل نمو الشخصية :

يرى البعض أنه بغض النظر عن نظريات الشخصية إلا أن هناك عوامل رئيسية تعمل على نمو شخصية الفرد وهى :

١) خبرة الفرد البيئية .

٢) تأثير الوراثة .

٣) التفاعل بين الوراثة والبيئة .

تصنيف أنماط السلوك الترويحى فى وقت الفراغ :

يوجد تنوع فى أنماط السلوك الترويحى فى وقت الفراغ اتخذه العديد من العلماء كمدخل تفسيرى لدراسة السلوك الترويحى ، وقد حاول العلماء تفسير التنوع فى سلوك الأفراد رغم التشابه فى الأنشطة التى يمارسونها ، وقد اقترح " ميرفى ووليامز ــ Murphy & Williams " **تصنيف أنماط السلوك الترويحى كما يلى :**

(١) سلوك المشاركة :

وهو فى الغالب يأخذ القالب الاجتماعى مثل الحفلات وزيارة الأصدقاء والأقارب وهى أنشطة يتواصل فيها أفراد المجتمع بشكل غير نمطى .

(٢) السلوك الاقترانى (الترابطى) :

يرتبط بالاهتمامات المشتركة بين الناس مثل هوايات الجمع (طوابع – عملات – إلخ) ، ونوادى السيارات .. وغيرها .

(٣) السلوك التنافسى :

ويظهر فى الألعاب الفردية والجماعية وتحدى الذات والطبيعة بشكل لا يصل إلى حد المخاطرة .

(٤) سلوك المخاطرة :

وهى الأنشطة التى تحتمل الضرر والإيذاء البدنى والذى قد يصل إلى التعرض للموت مثل تسلق الجبال وركوب الزوارق فى الشلالات المائية والقفز بالمظلات وغيرها .

(٥) السلوك الاستكشافى :

مثل أنشطة الرحلات وأنشطة الخلاء والأنشطة البيئية ومشاهدة الطبيعة وأنشطة جمع الزهور والحشرات وغيرها .

(٦) سلوك المشاهدة :

مثل مشاهدة التليفزيون والقراءة والعروض الرياضية والمعارض الفنية وغيرها .

(٧) سلوك الإثارة الحسية :

مثل تناول الأطعمة والمشروبات والنشاط الجنسى وجميع أنشطة الاستمتاع بالحاجات الحسية .

(٨) سلوك التعبير البدنى :

وتتضمن التعبير بالجسم دون انطوائها على عنصر المنافسة مثل السباحة والجرى والتمرينات .. وغيرها .

(٩) السلوك الابتكارى (الإبداعي) :

سلوك يتعدى الإيجابية فى الممارسة مثل استحداث أشياء جديدة فى المجالات الرياضية المختلفة وكذلك الفنية مثل أنشطة الرسم والنحت والعزف على الآلات الموسيقية والتصوير الفوتوغرافى والكتابة والشعر والخطابة وجميع الأنشطة الفنية التى يغلب عليها طابع الحس الابتكارى (الإبداعي) .

(١٠) السلوك التقديرى (الإدراكى) :

استحسان الأشياء والفهم والإدراك لها وتذوق مظاهر الجمال مثل أنشطة زيارة المعارض والمتاحف وحدائق الزهور والأسماك وهى استجابات للأشياء أكثر من القيام بعمل الأشياء .

(١١) سلوك البحث عن التنوع أو التغيير :

مثل ذهاب سكان الريف إلى الحضر والعكس وارتياد الجبال والغابات والشواطئ الساحلية الخلوية ، وجميع الأنشطة التى فيها تغيير نمطى للحياة الروتينية التقليدية للبيئة التى يعيش فيها الأفراد للبعد عن رتابة الحياة التى اعتادوها .

أهمية دراسة الشخصية فى مجال الترويح :

ـ تتأثر الممارسة الترويحية بمتغيرات الشخصية بدنية ونفسية .

ـ تساعد دراسة سمات الشخصية على اختيار الأنشطة الترويحية التى تتناسب مع الفئات والأعمار المختلفة وبالتالى على تصميم البرامج الترويحية على ضوء المؤشرات المختلفة لسمات الممارسين .
ـ التعرف على أساليب إرشاد وقت الفراغ يساعد الفرد على كيفية استثمار وقت الفراغ .
ـ تفهم سمات المشاركين فى الأنشطة الترويحية تحدد أساليب وطرق التفاعل معهم مما يسهل دور الرواد الترويحيين .
ـ السمات الشخصية للمشاركين تحدد حجم المنافسة واستخدام أنشطة مناسبة (حركية – هادئة ... الخ) .
ـ تساعد دراسة الشخصية على تقويم الأنشطة والبرامج الترويحية وذلك من خلال تتبع التغيرات التى تطرأ على سلوك الفرد .
ـ تساعد دراسة الشخصية فى التعرف على طرق استثارة الأفراد وتحفيزهم لممارسة الأنشطة الترويحية لاستثمار أوقات فراغهم وفقاً لسماتهم الشخصية .

التفاعل بين الشخصية والموقف الترويحى :

الشخصية فى مجال الترويح غالباً ما تكون تفاعلاً بين عناصر ثلاثة هى شخصية الفرد وموقف المشاركة الترويحية إلى جانب عوامل سلوكية مثل ميول الفرد واتجاهاته وقدراته البدنية والمهارية .

الشخصية أحد العوامل التى تحدد ما إذا كان المجتمع يعد مجتمع عمل أم مجتمع فراغ :

يرى العلماء أن هناك بعض عوامل الشخصية التى تحدد ما إذا كان المجتمع يعد مجتمع عمل أم مجتمع فراغ ، وهذه العوامل هى :

أ) أنماط الشخصية التى تلاءم فعاليات الفراغ على نحو مغايرة ما لدى الآخرين .

ب) الطبقة الاجتماعية .

ج) الخلفية السابقة (الخبرة) .

د) كمية المال التى تدفع لفعاليات الفراغ .

هـ) تهيئة الأماكن والأدوات الميسرة للترويح .

قياس الشخصية فى مجال الترويح :

إذا لم يمتلك الباحث المهارة العلمية لإعداد أداة من تصميمه يمكنه استخدام أدوات قام بإعدادها خبراء لديهم المهارات العلمية المناسبة فى إتباع الأسلوب العلمى لإعداد أدوات البحث والتحقق والتأكد من صدق وثبات وموضوعية الأدوات المستخدمة (وهو ما يعرف بالمعاملات العلمية للأدوات المستخدمة) مما يعطى ثقة فى النتائج .

كما يمكن للباحث القيام بتعديل أو تطوير أداة ما كى تتناسب مع مجتمع وعينة البحث ، وفى جميع الحالات يجب التأكد من المعاملات العلمية للأداة المستخدمة على عينة البحث حتى يمكن الوثوق فى النتائج .

إن تقويم الشخصية أو الحكم عليها يتم بطريقة القياس أو التقدير ويتم عرض النتائج فى صورة رقمية فى حالة القياس وبصورة وصفية فى حالة التقدير .

ويطلق على القياس الكمى الطريقة الموضوعية ، كما يطلق على طريقة التقدير الوصفى الطريقة الذاتية ، وطريقة القياس الكمى تحقق درجة عالية من الصدق والثبات وهى أقرب للأسلوب العلمى من الطريقة الذاتية .

وهناك طرق عديدة لقياس الشخصية أهمها :

(١) استخبارات الشخصية :

هى " قوائم للشخصية تصمم للتطبيق على عينات من الممارسين أثناء الممارسة فى المواقف الترويحية المختلفة " .

وهى " اختبارات باستخدام الورقة والقلم تعطى للمفحوص للإجابة على مجموعة من العبارات أو الأسئلة " .

(٢) مقاييس التقدير :

وتعنى قيام الرواد الترويحيين أو المشرفين القائمين على الأنشطة والبرامج الترويحية بتقدير الممارسين للأنشطة الترويحية وذلك بإعطاء قيمة رقمية أو وصفية فى سمة من السمات مثل القيادة أو التعاون وغيرها أو فى مجموعة من السمات وهى طريقة ذاتية ، كما قد يتطلب من المفحوص نفسه إعطاء تقارير عن نفسه كتابة أو من خلال المقابلة .

(٣) الملاحظة الموضوعية :

وهى عبارة عن ملاحظة سلوك الفرد الظاهرى بطريقة علمية للتعرف على بعض جوانب الشخصية فى المواقف والظروف الطبيعية أثناء الممارسة الترويحية ، وتستخدم فيها الحواس الطبيعية أو الآلات والأجهزة مثل الفيديو لزيادة دقة الملاحظة والاستعانة بها فى أى وقت عند الحاجة حيث أن الملاحظة عن طريق الحواس قد تتدخل فيها بعض العوامل الذاتية مثل التحيز ، وتعتبر هذه الطريقة من الطرق الذاتية .

الاختبارات الاسقاطية :

والإسقاط عملية دفاعية لا شعورية ينسب فيها الفرد انفعالاته ومخاوفه ومشاعره الناجمة عن ضغط الضمير لمحاولة التخلص من الصراع أو القلق ، وهناك العديد من الاختبارات الاسقاطية مثل :

- اختبار " رورشاخ " (بقع الحبر) .
- اختبار تكملة الجملة .
- اختبار تفهم الموضوع .

يرى " هولاند " أن أنسب الطرق لفهم شخصية الفرد تكون على مستوى الاستجابات النمطية باستخدام " استخبارات الشخصية " المقننة ، أما محاولة فهم

الشخصية على مستوى " الجوهر النفسى " باستخدام الاختبارات الاسقاطية فإنها مرتبطة بالعديد من جوانب التصور نظراً لافتقار هذا النوع من الاختبارات للصدق والثبات بدرجات مقبولة .

الدراسات والبحوث فى مجال الشخصية :

تدور معظم البحوث والدراسات التى تقوم بدراسة الشخصية فى مجال الترويح حول العديد من الموضوعات من أهمها :

- مدى اختلاف سمات الشخصية بين الممارسين للأنشطة الترويحية وغير الممارسين .
- مدى اختلاف سمات الشخصية وفقاً لنوع الأنشطة الترويحية الممارسة .
- علاقة اختلاف سمات الشخصية بمستوى الممارسة الترويحية فى وقت الفراغ (ابتكارية – إيجابية – استقبالية...) .

أثر سمات الشخصية فى نوع الممارسة الترويحية :

تضطلع المؤسسات المختلفة بمسئولية اختيار وإدارة برامج الأنشطة وفقاً لميول وحاجات أفرادها ، وبما يتناسب مع تحقيق أهدافها ومع إمكاناتها الترويحية مادية وبشرية .

وفى الجامعة كأحد المؤسسات الترويحية الهامة فى الدولة نجد أن إدارات رعاية الطلاب بالكليات المختلفة تختص بمسئولية تصميم وإدارة برامج أنشطة رياضية واجتماعية وثقافية وفنية وجوالة وأسر بالتعاون مع الاتحادات الطلابية بالكليات بهدف استثمار أوقات فراغ الطلاب لصقل مواهبهم وتنمية قدراتهم وتدريبهم على القيادة وتحمل المسئولية .

وقد يجد العاملون فى رعاية الطلاب صعوبة فى مساعدة وتوجيه وإرشاد الطلاب نحو الأنشطة التى تناسبهم حيث أنه قد تتضح لديهم ميول الطلاب واتجاهاتهم وبعض الجوانب الأخرى ، بينما لا تظهر سمات الشخصية

واضحة وفى هذا الصدد يشير علماء النفس أنه من خلال دراسة الشخصية يمكن معرفة سمات الأفراد الغالبة وتوصيفهم فى اتجـاه الأنشطة المناسبة لكل مـنهم حتى لا تضيع أوقاتهم ومجهوداتهم سدى ، ولكى يمكنهم التكيـف مـع مجتمـع الجامعة التى يقضون فيه معظم أوقاتهم .

وأصبح من الأهمية بمكان محاولة التعرف على سمات الشخصية للأفـراد الممارسين لكل نوع من أنواع الأنشطة الترويحية داخل المؤسسات المختلفة وأثر هذه السمات فى اختيار الأفراد لنوع الأنشطة الترويحية التى يمارسونها مما يفيد فى توجيههم وإرشادهم (خاصة الممارسين الجدد) نحو أنواع النشاط التى تتناسب مع سماتهم الشخصية .

وقد قام المؤلف بدراسة عن " أثر سمات الشخصية فى نوع الممارسـة الترويحية لطلاب جامعـة المنيا "، وفيما يلى نعرض لهذه الدراسة :

يرى الباحث انه من الأهمية بمكان محاولة التعرف على سمات الشخصية للطلاب الممارسين لكل نوع من أنواع الأنشطة الترويحية داخل الجامعة واثـر هذه السمات فى اختيار الطلاب لنوع الأنشطة الترويحية التى يمارسونهـا ، مما يفيـد فى توجيه وإرشاد الطلاب وخاصة الجدد نحو أنواع النشاط التى تتناسـب مع سماتهم الشـخصية .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى محاولة التعرف على :

١- السمات الشخصية المميزة لطلاب جامعة المنيا الممارسـين للأنـواع المختلفة للأنشطة الترويحية بالجامعة .
٢- التباين فى بعض سمات الشخصية بين الطلاب الممارسـين للأنشـطة الترويحية المختلفة بجامعة المنيا .

تساؤلات البحث :

يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة الرد على التساؤلات التالية :

١- هل تختلف الدرجة على بعض سمات الشخصية باختلاف نوع النشاط الترويحى الممارس لطلاب جامعة المنيا ؟

٢- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب جامعة المنيا الممارسين للأنشطة الترويحية المختلفة فى سمات الشخصية ؟

مصطلحات البحث :

الشخصية " Personality " :

يعرفها "احمد محمد عبد الخالق" بأنها "نمط سلوكى مركب ، وثابت ودائم إلى حد كبير يميز الفرد عن غيره من الناس ، ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معا ، والتى تضم القدرات العقلية ، والوجدان أو الانفعال والنزوع أو الإرادة ، والتركيب الجسمى والوظائف الفسيولوجية والتى تحدد طريقة الفرد الخاصة فى الاستجابة وأسلوبه الفريد فى التوافق للبيئة .

الدراسات السابقة :

فى دراسة عن " أبعاد الشخصية و أداء الدور المهنى " قام بها كل من " كيننجهام و رولين – Cuningham , P., H., & Rollin ., S., " ، استهدفت التعرف على المتغيرات المرتبطة بالشخصية وأداء الدور المهنى ، وقد اختارتا مجموعتين إحداهما متخصصة فى مجال خدمات وقت الفراغ والأخرى غير متخصصة فى هذا المجال من إحدى الجامعات الأمريكية ، وقامتا بتطبيق مقاييس للشخصية وأداء الدور المهنى وتوصلتا إلى أن للسيدات المتخصصات فى خدمات وقت الفراغ شخصية إيجابية واهتمام مهنى عن السيدات غير المتخصصات .

و فى دراسة عن " بروفيل الشخصية للأفراد الممارسين للرياضات الجسمية عالية الخطورة (الشخصية و الفروق الفردية) " قام بها كل من " جوما و فريكسانت ـ Goma,I., & Freixanet , M., " ، استهدفت التعرف على خصائص الشخصية للممارسين لبعض الرياضات الجسمية عالية الخطورة ، و اختيرت عينة من (٢٠٣) فرد مقسمة إلى (٢٧) متسلق للجبال و (٢٢١) فرد عادى ، و(٥٤) من الممارسين لرياضات غير خطيرة ، واستخدمتا مقياس (ايزنك) للشخصية و مقاييس التهور و التنشئة الاجتماعية وكان من نتائج البحث أن متسابقى الأنشطة الرياضية عالية الخطورة اظهروا درجة عالية فى بعض سمات الشخصية مثل (الانبساط – الثبات الانفعالى – الالتزام بالمعايير الاجتماعية – الإيثار – القيم الاجتماعية) .

قام " حسن حسن عبده " بدراسة عن " الدافع للإنجاز وسمات الشخصية لدى طلبة كلية التربية الرياضية المتفوقين وغير المتفوقين فى المواد التطبيقية (دراسة مقارنة) ، بهدف دراسة الفروق فى الدافع للإنجاز وسمات الشخصية بين الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين فى المواد التطبيقية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفى (الأسلوب المسحى) ، كما استخدم اختبار الدافع للإنجاز " لإبراهيم قشقوش" و اختبار الشخصية العاملى " لكاتل " واختار عينة قوامها (١٠٠) من كلية التربية الرياضة بجامعة المنيا ، وقد خلص الباحث إلى تميز الطلبة المتفوقين فى الدافع للإنجاز وسمات الذكاء العام و الجدية والإقدام واليقظة بينما تميز الطلبة غير المتفوقين فى سمة السيطرة .

قام " هاميلتون و آخرون ـ Hamilton,W.,G., et-all " بدراسة عن " الشخصية والتعب والإصابات لدى راقصى البالية المحترفين " ، بهدف التعرف على سمات الشخصية و تأثير التعب والإصابات على راقصى وراقصات البالية المحترفين فى شركتى بالية أمريكيتين ، واختاروا عينة قوامها (٢٩) راقص وراقصة، واستخدموا استبيانات لقياس الشخصية (A.P.T)

والضغط المهنى والتوتر ، واستخلصوا أن سمات الشخصية والألـم النفسـى للراقصين من الرجال كانت سلبية أكثر من النسـاء .

قام " عصام سيد احمد " بدراسة عن "بعض سمات الشخصية لدى لاعبـى الجـودو وعلاقتها بنتائج المباريات " ، و تهدف الدراسة إلى تحديد العلاقـة بين درجات سمات الشخصية لدى لاعبى الجودو (فائزين ومهزومين) و نتائج المباريات ، واسـتخدم الباحـث المنهج الوصفى (الأسلوب المسحى) كما استخدم قائمـة " فرايبورج " لقياس الشخصية واختار عينة من (٣٥) لاعـب من جميع الأوزان ، وقد خلص الباحث إلـى وجـود علاقـة عكسـية دالـة إحصائيـا بين نتائج المباريـات ودرجات سـمات الشخصية (العصـبية ــ العدوانية ــ الاكتئابية ــ سرعة القابلية للاستثارة) .

قامت "مايسة محمد شكري" بدراسة عن ممارسة (الايروبك) ومدى تعديله لبعض المتغيرات النفسية ووزن الجسم لدى عينـة من الرائدات البدينات بهدف معرفة مدى إسهام برنامج اختيارى للتمرينات الهوائية الإيقاعية فى تعديل بعض المتغيرات النفسية مثل القلق كحالة وكسمة والاكتئاب والعصابية والبحث الحسى والعدوانية ، واستخدمت المنهج التجريبى (باستخدام القياسين القبلى والبعـدى) واختارت عينة قوامها (٥٦) سيدة بدينة من الحاصلات على شهادات جامعية ولا يعملن واستخدمت الباحثة قائمـة " القلق كحالـة وكسـمة " (لسـبيربرجر) ومقياس " التقدير الذاتى للاكتئاب " ومقياس "ايزنك ــ ويلسـون " للشخصـية ، وطبقت برنامج لمدة ثلاثة شهور بواقع ثلاث مرات أسبوعيا لمـدة سـاعة يوميا وخلصت أن للبرنامج تأثير إيجابى على مقياس (حالة القلق) و مقيـاس (الاكتئاب) .

قام "حمدى محمد عباس " بدراسة عن " الاتجاهات الترويحية فـى إطـار الشخصية "، بهـدف التعرف على العلاقة بين الشخصية والاتجاهـات العمليـة

للترويح (سلوك وقت الفراغ) ، واستخدم المنهج الوصفى (الأسلوب المسحي) كما استخدم " البروفيل الشخصى " (لجوردن) لقياس الشخصية ، ومقياس " السلوك الترويحى " (لزيجلر) ترجمة عصام الهلالى ، كما استخدم الاستبيان والمقابلة الشخصية ، و اختار عينة من (١٨٠) شابا من القاهرة الكبرى (موظفين – عمال – طلبة – بدون عمل) ، بمعدل (٤٥) من كل فئة وتتراوح أعمارهم من (٢٦) سنة ، وتوصل الباحث إلى وجود فروق غير دالة إحصائيا فى سمات الشخصية لأفراد عينة البحث ، ووجود علاقة إيجابية بين بعض سمات الشخصية وممارسة الأنشطة الإيجابية تباينت بين عينات البحث ، و كذلك وجود علاقة عكسية بين الأنشطة السلبية و بعض سمات الشخصية أيضا متباينة بين عينات البحث .

قامت " أميرة جمال الدين " و " على محمد عبد المجيد " بدراسة عن " السمات الشخصية للاعبين الدوليين وغير الدوليين وعلاقتها بالنقاط المسجلة فى كرة السلة "، بهدف تحديد السمات الشخصية للاعبين وعلاقتها بالنقاط المسجلة ، واستخدما المنهج الوصفى (الأسلوب المسحى) ، كما استخدما استمارة تسجيل نقاط المباريات ومقياس " التفضيل الشخصى " (لادواردز) واختارا عينة قوامها (٥٦) لاعبا ، وقد خلصا إلى أن اللاعبين الدوليين يتميزون بالسمات الشخصية التالية (النظام ــ التواد ــ السيطرة ــ التغيير ــ التحمل) بينما يتميز غير الدوليين (بالعطف ــ الجنسية الغيرية ــ لوم الذات) ، وأن هناك ارتباط إيجابى دال إحصائيا بين النقاط المسجلة وسمات الشخصية للاعبين الدوليين (النظام ــ التواد ــ التغيير) ، بينما كانت هناك فروق غير دالة إحصائيا بين النقاط المسجلة وسمات الشخصية للاعبين غير الدوليين .

قامت " منى مختار المرسى " بدراسة عن " السمات الشخصية وعلاقتها باتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية نحو التربية الرياضية كمهنة " ، تهدف

إلى التعرف على تأثير سمات الشخصية على اتجاهات الطالبات نحو مهنة التربية الرياضية واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى (الأسلوب المسحى) كما استخدمت اختبار " البروفيل الشخصي" (لجوردن) ومقياس " الاتجاهات نحو مهنة التربية الرياضية " (لليلى عبد السلام) ، واختارت عينة قوامها (٤٠٠) طالبة من كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، وخلصت إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات الطالبات نحو مجالات العلاقات العامة والتدريس و الإعلام و سمات السيطرة والمسئولية الاجتماعية .

قام "محمد يوسف حجاج " بدراسة عن "السمات الشخصية المميزة للاعبى كرة القدم الهدافين" ، تهدف إلى التعرف على الفروق بين سمات اللاعبين الهدافين و غير الهدافين فى كرة القدم ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى (الأسلوب المسحى) كما استخدم المقابلة الشخصية واستمارة لجمع بيانات اللاعبين و" مقياس تقدير الدافعية الرياضية " ، واختار عينة من (٥١) لاعب هداف و (٥١) لاعب من غير الهدافين وقد خلص الباحث إلى وجود فروق دالة إحصائيا لصالح اللاعبين الهدافين فى كل من (الحافز و التصميم و القيادة والضمير الحي) .

قام " ماهر سعد الدين عبد السلام " بدراسة عن "مقارنة فى سمات الشخصية وفقا لنتائج روجرز للقوة العضلية" ، و تهدف الدراسة إلى المقارنة بين المتفوقين و غير المتفوقين (فى القوة العضلية) ، و استخدم المنهج الوصفى (الأسلوب المسحى) ،كما استخدم قائمة "فرايبورج" لسمات الشخصية وبطارية "روجرز" للقوة العضلية واختار عينة من (١٢٠) طالب من مدارس الجيزة الثانوية ، وخلص الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الطلبة المتفوقين (فى القوة العضلية) فى متغيرات الشخصية السلبية (العصبية – العدوان) ، و فى المتغيرات الإيجابية (الاجتماعية –الهدوء – الكف " الضبط ") .

إجراءات البحث :

تحقيقا لأهداف البحث اتبع الباحث الإجراءات التالية :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفى الأسلوب المسحى وذلك لملاءمته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث طلبة و طالبات جامعة المنيا فى العام الجامعى ١٩٩٨ /١٩٩٩ م وقد اختار الباحث عينة عشوائية متساوية قوامها (٢٥٠) طالب وطالبة من بين الممارسين للأنشطة الترويحية المختلفة بجامعة المنيا ، ومن غير أعضاء الأندية ومراكز الشباب وذلك بواقع (٢٥) طالب و(٢٥) طالبة فى كل نشاط (الرياضى - الاجتماعى - الثقافى - الفنى - الجوالة) ، وكان متوسط سن العينة (١٩,٨) سنة ، ويوضح الجدول التالى توزيع عينة البحث .

جدول (١)

عينة البحث موزعة على كليات جامعة المنيا

م	الكلية	عدد الطلبة	عدد الطالبات
١	التربية الرياضية	٢٠	١٥
٢	التربية	٢٠	١٠
٣	العلوم	٢٠	١٠
٤	الهندسة	٢٠	١٠
٥	الزراعة	٢٠	١٠
٦	سياحة و فنادق	٢٠	١٠
٧	الفنون جميلة	٢٠	١٠
٨	الآداب	٢٠	١٥
	المجموع	١٦٠	٩٠

أدوات البحث :

استخدم الباحث قائمة " فرايبورج " للشخصية (F.P.I) ، وضعها "جوكن فارنبرج ــ Fahrenberg " ، و" هربرت سيلج ــ Selg " ، و"ورواينز هامبل ــ Hampel" من أساتذة علم النفس بجامعة فرايبورج بالمانيا الغربية عام (١٩٧٠) واعد صورتها العربية "محمد حسن علاوى" ، وقد قام " ديل – Diehl " أستاذ علم النفس بجامعة "جيسن " بألمانيا الغربية بتصميم صورة مصغرة للقائمة تتضمن الثمانية أبعاد الأولى من قائمة الشخصية وتتضمن (٥٦) عبارة . والأبعاد التى تقيسها الصورة المصغرة هى (العصبية – العدوانية – الاكتئابية – القابلية للاستثارة – الاجتماعية – الهدوء – السيطرة – الضبط " الكف ") ، وكل بعد تمثله (٧) عبارات كلها ايجابية ما عدا بعد الاجتماعية به (٤) عبارات سلبية وتصلح قائمة اختبار الشخصية " لفرايبورج " للجنسين من سن (١٦) سنة . ويحصل المفحوص على درجتين عند الإجابة (بنعم) ودرجة واحدة عند الإجابة (بلا) وذلك بالنسبة للعبارات الإيجابية أما بالنسبة للعبارات السلبية فيحصل على درجة واحدة عند الإجابة (بنعم) ودرجتين عند الإجابة (بلا) .

المعاملات العلمية للقائمة :

قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية للقائمة كما يلى :

١ــ صدق القائمة :

استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلى وهو أحد أنواع صدق (التكوين الفرضى – Construct Validity) وذلك بإيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة (٧ عبارات فى كل بعد) والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه . وذلك على عينة عشوائية قوامها (٥٠) طالب و طالبة من جامعة المنيا وذلك فى يوم ١٩٩٩/٦/٢٠ م .

وفيما يلى يوضح الجدول التالى معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد .

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة

والدرجة الكلية للبعد (ن = ٥٠)

السمة / م	العصبية	العدوانية	الاكتئابية	القابلية للاستثارة	الاجتماعية	الهدوء	السيطرة	الضبط
١	٠,٧٥٣	٠,٤٩٣	٠,٤٧٨	٠,٨٤٢	٠,٣٧١	٠,٧٠٢	٠,٣٩٥	٠,٦٠٢
٢	٠,٥٨٢	٠,٧٢٥	٠,٤٥٨	٠,٤٢٥	٠,٥٤٢	٠,٤٦٣	٠,٥٥٢	٠,٥٥٩
٣	٠,٦٦٤	٠,٥١٧	٠,٥٧٨	٠,٤٧٢	٠,٥٢٦	٠,٥٧٢	٠,٤٩٢	٠,٥٧٨
٤	٠,٥١٨	٠,٧٠١	٠,٦٤٣	٠,٣٩٨	٠,٦٥٤	٠,٤٤٠	٠,٥٥٦	٠,٥٤٥
٥	٠,٦٩٤	٠,٣٨٧	٠,٦٣٢	٠,٥١٨	٠,٦٣٢	٠,٥١٦	٠,٧٢٣	٠,٤٧٤
٦	٠,٥٦٣	٠,٤٥٨	٠,٥٥٩	٠,٦٧٤	٠,٧١٤	٠,٦٢٨	٠,٥٥٦	٠,٤٩٢
٧	٠,٦٧٦	٠,٥٥٦	٠,٦٦٨	٠,٦٧١	٠,٤٤١	٠,٥٣٢	٠,٦١٣	٠,٦٨٤
٨	٠,٦١٢	٠,٦٤٦	٠,٥٥١	٠,٤٤٥	٠,٦٥٨	٠,٦٣٤	٠,٥٨٩	٠,٤٤٥

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إلية دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٥) ، مما يدل على أن قائمة اختبار " فرايبورج " للشخصية تقيس ما وضعت من اجله .

٢ــ ثبات القائمة :

استخدم الباحث لحساب معامل الثبات طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار ــ Test and retest) ، وذلك بتطبيقه على عينة عشوائية قوامها (٥٠) طالب وطالبة من جامعة المنيا وذلك فى يوم ٢٠ /١٩٩٩/٦ م . ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة وفى نفس الظروف بعد مرور (١٥) يوما من التطبيق الأول ، ووجد أن جميع معاملات الثبات لأبعاد القائمة دالة عند (٠,٥) ، حيث تراوحت بين (٠,٧) و (٠,٨) ، ويوضح الجدول التالى معامل الثبات لقائمة " فرايبورج ".

جدول (٣)

معاملات ثبات قائمة فرايبورج للشخصية (ن = ٥٠)

م	السـمة	القيـاس الأول		القيـاس الثاني		معاملات الثبـات
		س-	ع	س-	ع	
١	العصبيـــة	٨,٧٥	١,٩٨	٨,٨٧	٢,٠٥	٠,٨٢
٢	العدوانيـــة	٨,٩١	٢,١٥	٩,٠١	١,٩٩	٠,٧٧
٣	الاكتئابيـــة	٨,٨٢	٢,٠١	٨,٩٧	٢,٢٤	٠,٧٥
٤	القابلية للاستثارة	٨,٩٤	٢,٢٥	٩,٠٦	٢,٠٨	٠,٧٦
٥	الاجتماعية	١١,٩٨	١,٥٥	١١,٧٩	١,٢١	٠,٨٤
٦	الهـــدوء	١١,٤٢	٢,٥٦	١١,٥١	٢,٠٤	٠,٧٨
٧	الســيطرة	٨,٥٦	٢,٠٤	٨,٤٨	١,٨٨	٠,٧٦
٨	الضبط (الكف)	٨,٤٤	٢,٢١	٨,٥٩	١,٩٤	٠,٧٩

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الثبــات لأبعــاد الشخصــية لقائمــة "فرايبورج" تراوحت ما بين (٧٥، ٠) ، (٨٤، ٠) .

تطبيق القائمة :

تم تطبيــق قائمة " فرايبورج " للشخصية على عينــة البحث فى الفتــرة من ١٠/٧/ ١٩٩٩ حتى ١٥/ ٧ /١٩٩٩ .

عرض النتائج :

لتحقيق أهداف البحث وتحقيقا لفروضه يعرض الباحث النتائج على النحــو التالى " :

أولا : معامل الالتواء لمتغيرات البحث :

فيما يلى توضح الجداول التالية المتوسط الحسابى والوسيط والانحــراف المعيارى ومعامل الالتواء لمجموعات البحث الخمس فى سمات الشخصية .

جدول (٤)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى والالتواء

لنشاط الجوالة والخدمة العامة (ن = ٢٥٠)

م	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	الالتواء
١	العصبية	٧,٥٤	٧	٠,٧١	٠,٩٤
٢	العدوانية	٧,٥٠	٧	٠,٦٨	١,٠٢
٣	الاكتئابية	٧,٥٢	٧	٠,٦٨	٠,٩٥
٤	القابلية للاستثارة	٧,٤٤	٧	٠,٦٧	١,٢٦
٥	الاجتماعية	١٢,٥٠	١٣	٠,١٣	٠,١٣-
٦	الهدوء	١٣,٠٢	١٣	٠,٩٤	٠,٦٦-
٧	السيطرة	٧,٧٠	٨	٠,٧٦	٠,٥٨
٨	الضبط (الكف)	٧,٤٤	٧	٠,٥٠	٠,٢٥

يتضح من جدول (٤) أن قيمة معامل الالتواء تتراوح بين (-٠,٦٦ ، ٠,٢٦) وهى تنحصر ما بين (+٣ ، -٣) مما يدل على توزيع البيانات اعتداليا .

جدول (٥)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى والالتواء

للنشاط الاجتماعى (ن = ٢٥٠)

م	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	الالتواء
١	العصبية	٧,٥٢	٧	٠,٧٤	١,٠٥
٢	العدوانية	٧,٤٨	٧	٠,٦٥	١,٠٢
٣	الاكتئابية	٧,٥٠	٧	٠,٦٥	٠,٩٤
٤	القابلية للاستثارة	٧,٤٢	٧	٠,٦٧	١,٣٥
٥	الاجتماعية	١٢,٨٦	١٣	١,٠٧	٠,٨٦-
٦	الهدوء	١٠,٨٢	١١	١,٠٦	٠,٢٦-
٧	السيطرة	٧,٥٨	٧	٠,٩٥	١,٤٠
٨	الضبط (الكف)	٨,٢٨	٨	١,٠٧	٠,٤٥

يتضح من جدول (٥) أن قيمـــة معامل الالتواء تتراوح بين (-٠,٨٦ ، + ١,٤٠) وهى تنحصر ما بين (+ ٣ ، - ٣) مما يدل على توزيع البيانات اعتداليا .

جدول (٦)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى والالتواء

للنشاط الفنـــى (ن = ٢٥٠)

م	المتغيـــرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	الالتواء
١	العصبيـــة	٧,٥٤	٧	٠,٧١	٠,٩٤
٢	العدوانيـــة	٧,٤٤	٧	٠,٦٤	١,١٩
٣	الاكتئابيـــة	٧,٧٠	٨	٠,٧٦	٠,٥٨
٤	القابلية للاستثارة	٧,٦٤	٧,٥٠	٠,٧٥	٠,٧١
٥	الاجتماعيـــة	١١,٣٠	١٢	١,٣١	-٠,٢٥
٦	الهـــدوء	١١,١٦	١١	١,٣١	-٠,٢٠
٧	الســيطرة	٧,٦٢	٧,٥٠	٠,٧٣	٠,٧٣
٨	الضبط (الكف)	٨,٥٠	٩	١,٠٩	-٠,١٥

يتضح من جـــدول (٦) أن قيمة معامل الالتواء تتراوح بين (-٠,٢٥ ، + ١,١٩) وهى تنحصر ما بين (+٣ ، -٣) مما يدل على توزيـــع البيانـــات اعتداليا .

جدول (٧)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى والالتواء

للنشاط الثقافـــى (ن = ٢٥٠)

م	المتغيـــرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	الالتواء
١	العصبيــــة	٧,٦٢	٧,٥٠	٠,٧٣	٠,٧٣
٢	العدوانيــــة	٧,٥٤	٧	٠,٧٣	٠,٩٨
٣	الاكتئابيــــة	٧,٦٨	٨	٠,٧٧	٠,٦٣
٤	القابلية للاستثارة	٧,٥٦	٧	٠,٧٣	٠,٩٢
٥	الاجتماعيــــة	١١,٤٦	١٢	١,٠٩	٠,٠٤-
٦	الهــــدوء	١١,١٠	١١	١,٠٢	٠,٠٩-
٧	الســــيطرة	٧,٧٢	٨	٠,٧٨	٠,٥٥
٨	الضبط (الكف)	٨,٣٦	٨	٠,٩٢	٠,٠٢

يتضح من جدول (٧) أن قيمة معامل الالتواء تتراوح بين (-٠,٠٩،+ ٠,٩٨) وهى تنحصر ما بين (+٣ ، -٣) مما يدل على توزيع البيانات اعتداليا .

جدول (٨)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى و الالتواء

للنشاط الرياضى (ن = ٢٥٠)

م	المتغيـــرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	الالتواء
١	العصبيــــة	٧,٧٢	٧	٠,٧٠	٠,٤٥
٢	العدوانيــــة	٧,٦٠	٧	٠,٧٣	٠,٧٩
٣	الاكتئابيــــة	٧,٧٢	٨	٠,٧٦	٠,٥٢
٤	القابلية للاستثارة	٧,٦٢	٧	٠,٧٥	٠,٧٧
٥	الاجتماعيــــة	١٢,٩٠	١٣	١,٢٠	٠,٨٤-
٦	الهــــدوء	١١ ،١٦	١٢	١ ،٦١	٠ ،١٨-
٧	الســــيطرة	٧ ،٨٨	٨	١ ،٠٢	١ ،٤٤
٨	الضبط (الكف)	٨ ،٢٤	٨	٠ ،٩٢	٠ ،٣٢

يتضح من جدول (٨) أن قيمـــــة معامل الالتواء تتراوح بين (-٠,٨٤، + ١,٤٤) وهى تنحصر ما بين (+٣ ، -٣) .

ثانياً : متوسط درجات و ترتيب متغيـرات الشخصـية للطـلاب الممارسـين للأنشطة الترويحية المختلفة :

فيما يلى يوضح الجدول التالى متوسط درجات متغيرات الشخصية قيـد البحث وترتيب كل منها بالنسـبة للطـلاب الممارسـين للأنشـطة الترويحيـة المختلفة .

جدول (٩)

ترتيب متغيرات الشخصية للطلاب الممارسين

للأنشطة الترويحية المختلفة (ن = ٢٥٠)

النشاط	الجــوالة		الاجتماعي		الفني		الثقـــافي		الرياضي	
السمة	م	الترتيب	م	الترتيب	م	الترتيب	م	الترتيب	م	الترتيب
العصبيـــة	٧,٥٤	٤	٧,٥٢	٥	٧,٥٤	٧	٧,٦٢	٦	٧,٧٢	٥
العدوانيــة	٧,٥٠	٦	٧,٤٨	٧	٧,٤٤	٨	٧,٥٤	٨	٧,٦٠	٨
الاكتئابيـــة	٧,٥٢	٥	٧,٥٠	٦	٧,٧٠	٤	٧,٦٨	٥	٧,٧٢	٥م
القابلـــــة للاستثارة	٧,٤٤	٧	٧,٤٢	٨	٧,٦٤	٥	٧,٥٦	٧	٧,٦٢	٧
الاجتماعية	١٢,٥٠	٢	١٢,٨٦	١	١١,٣٠	١	١١,٤٦	١	١٢,٩٠	١
الهـــدوء	١٣,٠٢	١	١٠,٨٢	٢	١١,١٦	٢	١١,١٠	٢	١١,١٦	٢
الســيطرة	٧,٧٠	٣	٧,٥٨	٤	٧,٦٢	٦	٧,٧٢	٤	٧,٨٨	٤
الضــــبط (الكف)	٧,٤٤	٧ م	٨,٢٨	٣	٨,٥٠	٣	٨,٣٦	٣	٨,٢٤	٣

يتضح من جدول (٩) اختلاف درجات سمات الشخصية لطلاب الأنشطة الترويحية المختلفة حيث يتضح ذلك فى اختلاف المتوسطات الحسابية وكذلك فى اختلاف ترتيب السمات بالنسبة لطلاب كل نشاط .

ثالثاً : تحليل التباين بين الطلاب الممارسين لأنواع الأنشطة الترويحية فى سمات الشخصية :

فيما يلى توضح الجداول التالية تحليل التباين فى اتجاه واحد بين طلاب الأنشطة الترويحية المختلفة فى جميع متغيرات الشخصية قيد البحث (العصبية – العدوانية – الاكتئابية – القابلية للاستثارة – الاجتماعية – الهدوء – السيطرة – الضبط " الكف") ودلالة الفروق بين مجموعات البحث الخمس .

جدول (١٠)

تحليل التباين فى اتجاه واحد بين طلاب الأنشطة الترويحية المختلفة فى سمة العصبية (ن = ٢٥٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	(ف)
بين المجموعات	١,٣٨	٤	٠,٣٥	٠,٦٨
داخل المجموعات	١٢٥,١٨	٢٤٥	٠,٥١	
المجمــوع	١٢٦,٥٦	٢٤٩		

(قيمة "ف" الجدولية عند درجتى حرية ٢٤٥,٤ ومستوى ٠١، ٠ = ٣,٤١)

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة " ف" غير دالة إحصائيا بين مجموعات البحث الخمس فى سمة العصبية .

جدول (١١)

تحليل التباين فى اتجاه واحد بين طلاب الأنشطة الترويحية المختلفة فى سمة العدوانية (ن = ٢٥٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	(ف)
بين المجموعات	٠,٧٤	٤	٠,١٩	٠,٣٩
داخل المجموعات	١١٥,٧٢	٢٤٥	٠،٤٧	
المجمــوع	١١٦,٤٦	٢٤٩		

يتضح من جدول (١١) أن قيمة " ف " غير دالة إحصائيا بين مجموعات البحث الخمس فى سمة العدوانية .

جدول (١٢)

تحليل التباين فى اتجاه واحد بين طلاب الأنشطة الترويحية المختلفة فى سمة الاكتئابية (ن = ٢٥٠)

مصدر التبـــاين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	(ف)
بين المجموعات	٢,٢٢	٤	٠,٥٥	١,٠٦
داخل المجموعات	١٢٨,٤٤	٢٤٥	٠,٥٢	
المجمـــــوع	١٣٠,٦٦	٢٤٩		

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة " ف " غير دالة إحصائيا بين مجموعات البحث الخمس فى سمة الاكتئابية .

جدول (١٣)

تحليل التباين فى اتجاه واحد بين طلاب الأنشطة الترويحية المختلفة فى سمة القابلية للاستثارة (ن =٢٥٠)

مصدر التبـــاين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	(ف)
بين المجموعات	٢ ،٠٦	٤	٠ ،٥١	٠ ،٩٩
داخل المجموعات	١٢٦ ،١٢	٢٤٥	٠ ،٥١	
المجمـــــوع		٢٤٩		

يتضح من جدول (١٣) أن قيمة " ف " غير دالة إحصائيا بين مجموعات البحث الخمس فى سمة القابلية للاستثارة .

جدول (١٤)

تحليل التباين فى اتجاه واحد بين طلاب الأنشطة الترويحية

المختلفة فى سمة الاجتماعية (ن = ٢٥٠)

مصدر التبـــاين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	(ف)
بين المجموعات	١١٨,٦٦	٤	٢٩,٦٦	
داخل المجوعات	٣٣١,٩٤	٢٤٥	١,٣٥	*٢١,٨٩
المجمـــــوع	٤٥٠,٦٠	٢٤٩		

يتضح من جدول (١٤) أن قيمة " ف" دالة إحصـائيا بـين مجمــــوعات البحث الخمس فى سمة الاجتماعية و يعنى ذلك أن الفروق حقيقية أى إنها غيـــر راجـعة للصدفـــة و لـــذا قـــام الباحث بتعيين أدق فرق معنوى (H.S.D.) ، لمعرفة أى الفروق و لصالح من .

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين مجمـــوعات البحث فى سمة الاجتماعية

النشاط	الجـوالة	الاجتماعي	الفنـــى	الثقافي	الرياضى
المتوسط	١٢,٥٠	١٢,٨٦	١١,٣٠	١١,٤٦	١٢,٩٠
الجوالة		٠,٥٣	*٠,٠١	*٠,٠١	٠,٤٢
الاجتماعي			*٠,٠١	*٠,٠١	٠,٩٩
الفنـــى				٠,٩٦	*٠,٠١
الثقافي					*٠,٠١

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية فـــى ســـــمة الاجتماعية بين طلاب نشاط الجوالـــة والخدمة العامـــة والنشـــاط الاجتمـــاعى والرياضى وكل من طلاب النشـــاط الفنى والثقافى ولصالح الأنشـــطة الثلاثـــة الأولى .

جدول (١٦)

تحليل التباين فى اتجاه واحد بين طلاب الأنشطة الترويحية

المختلفة فى سمة الهــدوء (ن = ٢٥٠)

مصــــدر التبـــــاين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	(ف)
بين المجمــوعات	١٥٧,٦٢	٤	٣٩,٤١	٨٠,٢٦
داخل المجموعات	٣٦٠,٣٠	٢٤٥	١,٤٧	
المجمـــــــوع	٥١٧,٩٢	٢٤٩		

يتضح من جدول (١٦) أن قيمة " ف " دالة إحصائيا بــين مجمـــوعات البحث الخمس فى سمة الهدوء ، و يعنى ذلك أن الفروق حقيقية أى أنهـــا غيــر راجـــعة للصدفـــة ولـــذا قـــام الباحث بتعيين أدق فرق معنـــوى (H.S.D.) ، لمعرفة أى الفروق و لصالح من .

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين مجمــوعات البحث

فى سمة الهــدوء

النشاط	الجوالة	الاجتماعي	الفني	الثقافي	الرياضي
المتوسط	١٣,٠٢	١٠,٨٢	١١,١٦	١١,١٠	١١,١٦
الجــوالة		٠,٠١*	٠,٠١*	٠,٠١*	٠,٠١*
الاجتماعي			٠,٦٣	٠,٧٨	٠,٦٣
الفني				٠,٩٩	١
الثقافي					٠,٩٩

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى سمة الهـــدوء بين طلاب نشاط الجوالة والخدمة العامة وكل من طلاب النشـــاط الاجتمـــاعى والفنـــــى والثقافى لصالح نشاط الجوالة و الخدمة العامـــــة .

جدول (١٨)

تحليل التباين فى اتجاه واحد بين طلاب الأنشطة الترويحية

المختلفة فى سمة السيطرة (ن = ٢٥٠)

مصدر التبـــاين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	(ف)
بين المجموعات	٢,٦٨	٤	٠,٦٧	٠,٩١
داخل المجوعات	١٧٩,٨٢	٢٤٥	٠,٧٣	
المجمـــــــوع	١٨٢,٥٠	٢٤٩		

يتضح من جدول (١٨) أن قيمـــة " ف " غيـــر دالـــة إحصـــائيا بـــين مجمـــوعات البحث الخمس فى سمة السيطرة .

جدول (١٩)

تحليل التباين فى اتجاه واحد بين طلاب الأنشطة الترويحية

المختلفة فى سمة الكف (الضبط) (ن = ٢٥٠)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	(ف)
بين المجموعات	٣٤,٧٤	٤	٨,٦٨	١٠,١٥
داخل المجموعات	٢٠٩,٥٤	٢٤٥	٠,٨٦	
المجمـــوع	٢٤٤,٢٨	٢٤٩		

يتضح من جدول (١٩) أن قيمـــــة " ف " دالة إحصائيا بين مجمـــوعات البحث الخمس فى ســــمة الضبط " الكف " ، و يعنى ذلك أن الفروق حقيقيـــة أى أنها غير راجـعة للصـــدفة و لـــذا قـــام الباحـــث بتعيـــين أدق فـــــرق معنوى (H.S.D.) ، لمعرفـــة أى الفروق و لصالح من .

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين مجمــوعات البحث فى سمة الضبط (الكف)

النشاط	الجوالة	الاجتماعي	الفني	الثقافي	الرياضي
المتوسط	٧,٤٤	٨,٢٨	٨,٥٠	٨,٣٦	٨,٢٤
الجــوالة		٠,٠١ *	٠,٠١ *	٠,٠١ *	٠,٠١ *
الاجتماعي			٠,٧٦	٠,٩٩	٠,٩٩
الفني				٠,٩٤	٠,٦٢
الثقافي					٠,٩٧

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى سمة الضبط (الكف) بين طلاب نشاط الجوالة والخدمة العامة وكل من طلاب النشاط الاجتماعى والفنى والثقافى والرياضى لصالح نشاط الجوالة و الخدمة العامة .

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٤) إلى (٨) أن قيمة معامل الالتواء تنحصر ما بين (+٣ ، -٣) مما يدل على توزيع البيانات اعتداليا ، وقد تراوح معامل الالتواء لنشاط الجوالة و الخدمة العامة بين (-٠,٦٦ ، + ١,٢٦) والنشاط الاجتماعى بين (-٠,٨٦ ، +١,٤٠) والنشاط الفنى بين (-٠,٢٥ ، + ١,١٩) والنشاط الثقافى بين (-٠,٠٩ ، + ٠,٩٨) والنشاط الرياضى بين (-٠,٨٤ ، + ١,٤٤) .

كما يتضح من جدول (٩) وجود اختلاف فى درجات سمات الشخصية لطلاب الأنشطة الترويحية المختلفة حيث اختلفت متوسطات درجاتهم وكذلك اختلف ترتيب السمات و اتضح أن سمة الاجتماعية هى السمة الإيجابية الغالبة فقد احتلت المرتبة الأولى لطلاب النشاط الاجتماعى والفنى و الثقافى والرياضى والمرتبة الثانية لطلاب الجوالة ، بينما كانت سمة القابلية للاستثارة هى السمة السلبية الغالبة فقد احتلت المرتبة الثامنة للنشاط الاجتماعى والمرتبة السابعة لنشاط الجوالة والخدمة العامة و النشاط الثقافى والرياضى والمرتبة الخامسة

للنشاط الفنى ، ويجيب ذلك على التساؤل الأول للبحث والذى ينص علــى "هــل تختلف الدرجة على بعض سمات الشخصية باختلاف نوع النشــاط الترويحــى الممارس لطلاب جامعة المنيــا ؟ "

ويتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعات البحث الخمس فى سمة الاجتماعية، لذا قام الباحث بتعيين أدق فرق معنوى (H.S.D) ويتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائيا فى سمة الاجتماعيــة بــين طلاب نشاط الجوالة والخدمة العامة و النشاط الاجتماعى والرياضى وبين كــل من طلاب النشاط الفنى والثقافى لصالح الأنشطة الثلاثة الأولى وقد يرجع ذلــك إلى أن طبيعة ممارسة هذه الأنشطة و الإنجــاز فيهــا يحتــاج إلــى التفاعــل الاجتماعى والتعاون بين الممارسين ، كما تتميز ممارستها بــالمرح و الحيويــة والنشاط و تتيح الفرصة للتعرف على الآخرين وعقد الصداقات .

كما يتضح من جــدول (١٦) وجــود فــروق دالــة إحصــائيا بــين مجموعات البحث الخمس فى سمة الهــدوء ،لذا قام الباحث بتعيــين أدق فــرق معنوى (.H. S. D) ، ويتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائيا فى سمة الهــدوء بين طلاب نشاط الجوالة والخدمة العامــة وكــل مــن النشــاط الاجتماعى و الفنى و الثقافى لصالح نشاط الجوالة و الخدمــة العامــة ، وقــد يرجع ذلك إلى أن طبيعة الأنشطة الكشفية وحياة الخلاء تتطلب الهــدوء وعــدم الارتباك والدأب على العمل و الثقة بالنفس كما تحتاج إلى أعمال العقل و عــدم تشتيت الفكر .

ويتضح من جدول (١٩) وجــود فروق دالة إحصائيا بــين مجموعــات البحث الخمس فى سمة الضبط "الكف" ، لذا قام الباحث بتعيين أدق فرق معنوى (.H. S. D) ، ويتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائيا فى ســمة الضبط "الكف" بين طلاب نشاط الجوالة والخدمة العامة وكل من طلاب النشــاط الاجتماعى والفنى والثقافى والرياضى لصالح نشاط الجوالة و الخدمة العامــة ، وقد يرجع ذلك إلى أن طبيعة الأنشطة الكشفية و حيــاة الخلاء تتطلــب قــدرة

عالية على التفاعل و التعاون مع الآخرين فـى المواقـف المختلفـة و قيـادة الآخرين و القدرة على الحسم و اتخاذ القرار و خاصة فى المواقـف الجماعيـة أكثر من غيرها من الأنشطة كما تتطلب مقدرة الفرد علـى تحمـل المتاعـب ومواجهة الصعاب دون خوف أو اضطراب ، ويجيب ذلك على التساؤل الثـانى للبحث والذى ينص على " هل هناك فروق ذات دلالة إحصـائية بـين طـلاب جامعة المنيـا الممارسين للأنشطة الترويحية المختلفة فى سمات الشخصية ؟ "

الاستنتاجات :

أوضحت نتائج البحث ما يلى :

- اختلاف درجات الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية المختلفة بجامعة المنيا فى سـمات الشخصية و كذلك فى ترتيب هذه السمات .
- تباين الطلاب الممارسـين للأنشطة الترويحية المختلفة بجامعة المنيـا فى بعض سـمات الشخصية طبقا لطبيعـة كل نشـاط ، و تميـز طلاب نشاط الجوالة و الخدمة العامة فى ارتفـاع سـمات الشخصـية الإيجابية (الاجتماعية) و(الهـدوء) ، وسمة الضبط "الكف" السـلبية وكذلك تميز طلاب النشاط الرياضى والاجتماعى فى سمة الاجتماعيـة عن طلاب الأنشطة الأخرى .

التوصيـات :

يوصى الباحث بما يلى :

- أهمية التعرف على سمات الشخصية لطلبة و طالبات الجامعة وضـمها إلى سجلاتهم ، شأنها فى ذلك شأن الحالة الاجتماعية والصحية .
- الاستفادة من نتائج البحث فى توجيه وإرشاد طلبة وطالبـات الجامعـة نحـو ممارسة الأنشطة الترويحية التى تتناسب مع سماتهم الشخصية .
- الاهتمام بقياس سمات الشخصية لطلبة وطالبات المـدارس والجامعـات والأندية والعاملين بالدولة مما يسهل اختيار أنشطة البرامج الترويحيـة التى تتناسب مع كل منهم .

صورة مصغرة لقائمة

" فرايبورج " للشخصية (F.P.I)

(إعداد " ديــل – Diehl " أستاذ علم النفــس بجــامعة "جيسن ")

بألمانيا الغربية

(أعد صورتها العربية : " محمد حسن علاوى ")

جامعة المنيـــا
كليـــة التربيـــة الرياضـــية
قسم الترويح الرياضي

عزيزى الطالب ..

تحية طيبة و بعد ...

أمامك بعض العبارات .. والمطلوب منك الإجابة عليها بـــــ (نعـــم) إذا كانت تنطبق عليك و بـــ (لا) إذا كانت لا تنطبق عليك ، و اعلم أنـــه ليســـت هناك عبارة صحيحة و أخرى خاطئة .

برجاء التعبير عن شعورك بصدق و عدم ترك أى عبـــارة دون إجابة .

يوم / شهر / سنة

الاســـــم : تاريخ الميـــلاد :

الكليـــــة : السنة الدراسية :

النشـــــاط :

لا	نعم	عبارات القائمة	م
		أنا دائما مزاجى معتدل	١
		يصعب على أن أجد ما أقوله عند محاولة التعرف على الناس	٢
		أحيانا تسرع دقات قلبى أو تدق دقات غير منتظمة بدون بذل مجهود عنيف	٣
		أشعر أحيانا أن دقات قلبى تصل إلى رقبتى دون أن اعمل عملا شاقا	٤
		افقد السيطرة على أعصابى ولكنى أستطيع التحكم فيها بسرعة أيضا	٥
		يحمر أو يمتقع لونى بسهولة	٦
		أحيانا أجد متعة كبيرة فى مضايقة أو معاكسة الآخرين .	٧
		فى بعض الأحيان لا أحب رؤية بعض الناس فى الشارع أو فى مكان عام	٨
		إذا اخطأ البعض فى حقى فأننى أتمنى أن يصيبهم الضرر	٩
		سبق لى القيام ببعض الأشياء الخطرة بغرض التسلية أو المزاح	١٠
		إذا اضطررت لاستخدام القوة البدنية لحماية حقى فأننى افعل ذلك	١١
		أستطيع أن ابعث المرح بسهولة فى سهرة مملة	١٢
		أرتبك بسهولة أحيانا	١٣
		أعتبر نفسى غير لبق فى تعاملى مع الآخرين	١٤
		أشعر أحيانا بضيق فى التنفس أو بضيق فى الصدر .	١٥
		أتخيل أحيانا بعض الضيق الذى قد يحدث نتيجة بعض الأخطاء التى أرتكبها	١٦
		أخجل من الوجود بمفردى فى غرفة يجلس فيها بعض الناس وهم يتحدثون	١٧
		معدتى حساسة (اشعر بألم أو ضغط أو انتفاخ فى معدتى)	١٨
		يبدو على الاضطراب و الخوف أسرع من الآخرين	١٩
		عندما أصاب أحيانا بالفشل فان ذلك لا يثيرنى .	٢٠
		افعل أشياء كثيرة اندم عليها فيما بعد	٢١
		الشخص الذى يؤذينى أتمنى له الضرر	٢٢
		أشعر كثيرا بانتفاخ فى بطنى كما لو كانت مليئة بالغازات	٢٣
		عندما يغضب أحد أصدقائى من بعض الناس فأننى ادفعه إلى الانتقام منهم	٢٤
		كثيرا ما أفكر فى أن الحياة لا معنى لها	٢٥
		يسعدنى أن أظهر أخطاء الآخرين	٢٦
		يدور فى ذهن دائما عندما أكون وسط جماعة كبيرة أحداث مشاجرة (خناقة) ولا أستطيع مقاومة هذا التفكير	٢٧
		يبدو على النشاط و الحيوية	٢٨

م	عبارات القائمة	نعم	لا
٢٩	أنا من الذين يأخذون الأمور ببساطة و بدون تعقيد		
٣٠	عندما يحاول البعض إهانتى فإننى أحاول أن أتجاهل ذلك		
٣١	عندما أغضب أو أثور فإننى لا اهتم بذلك		
٣٢	أرتبك بسهولة عندما أكون مع أشخاص مهمين أو مع رؤسائي		
٣٣	لا أستطيع غالبا التحكم فى ضيقى و غضبى		
٣٤	أحلم لعدة ليالى فى أشياء أعرف أنها لن تحقق		
٣٥	يظهر على التوتر والارتباك بسهولة عند مواجهة أحداث معينة		
٣٦	أنا لسوء الحظ من الذين يغضبون بسرعة		
٣٧	غالبا ما تدور فى ذهنى أفكار غير هامة تسبب لى الضيق		
٣٨	أجد صعوبات فى محاولة النوم		
٣٩	أقول غالبا أشياء بدون تفكير و اندم عليها فيما بعد		
٤٠	كثيرا ما يراودنى التفكير فى حياتى الحالية		
٤١	أحب أن اعمل فى الناس بعض المقالب غير المؤذية		
٤٢	انظر غالبا إلى المستقبل بمنتهى الثقة		
٤٣	عندما تكون كل الأمور ضدى فإننى لا أفقد شجاعتي		
٤٤	أحب التنكيت على الآخرين		
٤٥	عندما أخرج عن شعورى فإننى أستطيع غالبا تهدئة نفسى بسرعة		
٤٦	كثيرا ما أستثار بسرعة من البعض		
٤٧	أجد صعوبة فى كسب الآخرين لصفي		
٤٨	أستطيع أن أصف نفسى بأننى شخص متكلم		
٤٩	أفرح أحيانا عند إصابة بعض ممن أحبهم		
٥٠	أفضل أن تلحق بى إصابة بالغة على أن أكون جبانا		
٥١	أميل إلى عدم بدء الحديث مع الآخرين		
٥٢	فى أحيان كثيرة أفقد القدرة على التفكير		
٥٣	كثيرا ما أغضب بسرعة من الآخرين		
٥٤	غالبا ما أشعر بالإنهاك و التعب و التوتر		
٥٥	أحيانا يراودنى التفكير بأننى لا أصلح لأى شىء		
٥٦	عندما أفضل فإننى أستطيع تخطى الفشل بسهولة		

مراجع الفصل الرابع

أولا : المراجع العربية :

(١) أحمد عزت راجح ، أصول علم النفس ، دار المعارف الإسكندرية ، ١٩٨٥ م .

(٢) احمد محمد عبد الخالق ، أسس علم النفس، ط ٣ ، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية ، ١٩٩١ م .

(٣) ــــــــــــ ، استخبارات الشخصية ، ط٢ ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٩٣م .

(٤) ــــــــــــ ، علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥م .

(٥) أميرة جمال الدين احمد وعلى محمد عبد المجيد ، السمات الشخصية للاعبين الدوليين و غير الدوليين و علاقتها بالنقاط المسجلة فى كرة السلة ،مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، المجلد السادس ، العدد السادس ، يونيو ١٩٩٤ م .

(٦) تهانى عبد السلام محمد ، أسس الترويح و التربية الترويحية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٩م .

(٧) حسن حسن عبده ، الدوافع للإنجاز وسمات الشخصية لدى طلبة كلية التربية الرياضية المتفوقين و غير المتفوقين فى المواد التطبيقية (دراسة مقارنة) ، مجلة علوم الرياضة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة المنيا ، عدد نصف سنوى (مايو و يونيو) ، ١٩٩١ م .

(٨) حمدى محمد عباس ، الاتجاهات الترويحية فى إطار الشخصية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م.

(٩) سعد جلال و محمد حسن علاوى علم النفس التربوى الرياضى ، ط ٧، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .

(١٠) عصام سيد احمد ، بعض سمات الشخصية لدى لاعبى الجودو وعلاقتها بنتائج المباريات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢ م .

(١١) عطيات محمد خطاب ، أوقات الفراغ والترويح ، ط٥ ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٩٠م .

(١٢) فؤاد أبو حطب ، علم النفس التربوى ، ط ٢ ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .

(١٣) فوزى محمد أبو جبل ، الصحة النفسية و سيكلوجية الصحة ، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .

(١٤) كمال درويش و أمين الخولى ، الترويح و أوقات الفراغ (التاريخ والفلسفة ــ الاجتماعيات ــ البرامج و الأنشطة) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ٢٠٠١ م .

(١٥) ماهر سعد الدين عبد السلام دراسة مقارنة فى سمات الشخصية وفقا لنتائج معادلة روجرز للقوة العضلية لطلاب المدارس الثانوية بنين بمدينة الجيزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ،جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .

(١٦) مايسة محمد شكرى ، ممارسة (الايروبك) و مدى تعديله لبعض المتغيرات النفسية ووزن الجسم لدى عينة من الرائدات البدينات ، دراسة نفسية ،رابطة الأخصائيين النفسية المصرية ، أكتوبر ١٩٩٢ .

(١٧) ما يكل ارجايل ،ترجمة فيصل عبد القادر ، سيكلوجية السعادة ، عالم المعرفة ، المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب – الكويت ، عدد٧٥، يوليو ١٩٩٣ م .

(١٨) محمد حسن علاوى ، مدخل فى علم النفس الرياضى ، ط ٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

(١٩) محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان ، الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ،القاهرة ،١٩٨٧م.

(٢٠) محمد عبد الظاهر الطيب و آخرون ، الصحة النفسية ، دار المعارف الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .

(٢١) محمد على محمد ، وقت الفراغ فى المجتمع الحديث ، دار النهضة العربية ، بيروت ، ١٩٨٥ م .

(٢٢) محمد يوسف حجاج ، السمات الشخصية المميزة للاعبى كرة القدم الهدافين ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ،جامعة حلوان ، ١٩٩٦م .

(٢٣) محمود إسماعيل طلبة ، " أثر سمات الشخصية فى نوع الممارسة الترويحية لطلاب جامعة المنيا " ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٠ م .

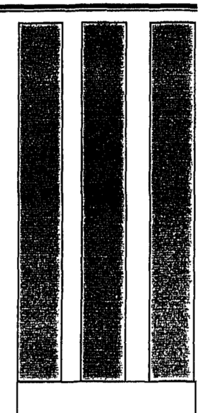
(٢٤) منى مختار المرسى عبد العزيز ،السمات الشخصية وعلاقتها باتجاهات طالبات كلية التربية الراضية نحو التربية الرياضية كمهنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤ م .

ثانيا – المراجع الأجنبية :

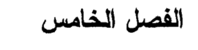
(25) Cuningham,P.,H.,&Rollin,S.,Dimensions of Personality and Performance of Vocational Role , Jornaln of Park and Recreation Administration , Vol 2 , n9 , Summer , 1991 .

(26) Goma,I., Freixanet,M.,: Personality Profile of Subject Engaged in High Physical Risk Sports , Personality and Individual Difrances ,Vol 12 (10) , 1087 – 1093 , 1991

(27) Hamilton,W.,G.,Meltzer,J.,D.,Masshall,P.,&Molner,M. Personality Fatigue and Injuries many Professional Ballet Dancer , American Journal of Sport medicin (Columbus , Ga .) ,Vol 17 no.2 ,Mar / Apr. , 1989 .

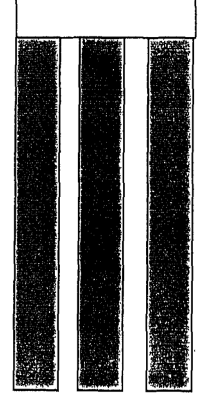


5



الفصل الخامس

حاجات ودوافع الفراغ



المقدمـــــة :

يرى علماء النفس أن تكوين الإنسان وعملياته الديناميكية تتطلب إشـــباع حاجات معينة فى ظروف خاصة ببعض أساليب نشاط معين حتى ينشأ صحيحاً جسمياً ونفسياً ، فحياة الإنسان فى بيئة معينة هى المجتمع يتطلب منه نوعاً من المعرفة وأسلوباً من المهارة ومجموعة من العلاقات الوظيفية وجميعهـــا أمـــور ضرورية حتى يتمكن من التكيف مع بيئته ويتفاعل معها وتتكون لـــدى الفـــرد مجموعة خبـــرات نتيجة إتصاله ببيئته الخارجية تتبلور حول حاجته للوصـــول إلى نمط من التنظيم النفسى يوحـــد بين خبراته المختلفة ويجعل له هدفاً معينـــاً فى الحياة .

ويشير " محمـــود عطا " إلى أن فهم الحاجات وأسلوب إشـــباعها يفســـر سلوكيات الأفراد ، فإشباع الحاجات بطريقة سليمة تشير إلى توافق الفرد ونموه بطريقة سليمة ، وإشباعها بطريقة غير مقبولة مصدر للاضطرابات واخـــتلال التوازن ، فهناك ارتباط بين إشباع الحاجات والصحة النفسية للفرد .

ويشير " أسامه راتب " إلى أنه من الصعب مساعدة الفرد على اســـتثمار وقت فراغه بما يسهم فى إشباع حاجاته وإرضاء دوافعه وبمـــا يتناســـب مـــع قدراته واستعداداته إذا كان الفرد نفسه ليس لديه دوافع للممارسة ، فالدوافع هى التى تجعله يقبل على ممارسة الأنشطة ، واستثارة هذه الـــدوافع تحثـــه علـــى الاشتراك وهذا من شأنه أن يعود عليه بالفائدة المرجوة .

وللفرد حاجات تعد بمثابة منشط لسلوكه منها ما هو فسيولوجى ومنهـــا ما هو نفسى أو اجتماعى ، وهذه الحاجات تنشئ حالة من التوتر تؤدى إلـــى أن يبحث الفرد عن إشباعها ، ومن هذه الحاجات الهامة الحاجة إلى الترويح وهـــى حاجة إنسانية والتى غالباً ما يهملها الأفراد فى المجتمعات النامية بـــالرغم مـــن أنها أصبحت سمة من السمات الحضارية وتلاقى اهتمامات كبيرة فـــى الـــدول المتقدمة .

مفهوم وتعريف الحاجة " Need " :

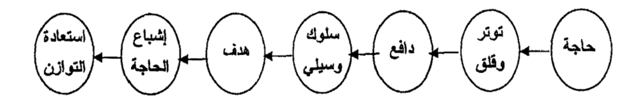
يرى كل من " مرسى وعودة " أن الحاجة " مفهوم فرضى يدل على حالة من عدم الاتزان بسبب نقص شيء مادى أو معنوى تؤدى إلى تـوتر وإثــارة الكائن الحى وتدفعه إلى النشاط والاستمرار فيه حتى يحصل على مــا ينقصــه ويشبعه ويعود إلى توازنه الداخلى " ، ويؤكد " مورفى " فى تعريفه للحاجة بأنها " نقص شيء ما إذا ما وجد تحقق الإشباع " ، ويعرفها " حامــد عبــد الســلام زهران " بأنها " إفتقار إلى شيء ما إذا ما وجد حقق الإشباع والرضا والارتياح للكائن الحى " .

كما يعرفها " محمد حسن علاوى " بأنها " حالة من حالات النقص والعوز ترتبط بنوع معين من التوتر يزول عند قضائها وسد النقص " .

ويرى " محمود عطا " أن الحاجة تعنى افتقار الفرد إلى شيء ما يترتــب عليه توتر وقلق آنى وتالى وتدفع الفرد إلى نشاط معين لإشباع هذه الحاجة مما يقود لخفض هــــذا التوتر ، فالفرد عند نقص الغذاء لديه يفتقر إلى الطعــــام أى يصبح فى حاجة له يترتب على ذلك توتر واختلال فى التـــوازن الـــداخلى للفرد مما يدفعه إلى اتخاذ سلوك وسيلى لإشباع حاجته إلى الطعام عنــد ذلــك يزول التوتر والقلق ويعود التوازن الداخلى للفــرد ويحلــل مفهومــه للحاجــة بالعناصر التالية :

- افتقار الإنسان إلى شيء مادى أو معنوى " أنه فى حاجة " .
- حدوث حالة من التوتر والإثارة نتيجة هذه الحاجة مما يدفع الكائن الحــى إلى سلوك لإشباع تلك الحاجة (دافع) .
- نشاط معين يقوم به الفرد لإشباع هذه الحاجة وخفــض التــوتر (ســلوك وسيلي) .

ويمثل فى الشكل التالى الحاجة وكيفية إشباعها :



شكل (٥)
الحاجة وكيفية إشباعها

ويرى أن افتقار الفرد فى حياته لا يقتصر على الجوانب البيولوجيــة وأن الحاجات ضرورات بيولوجية ونفسية واجتماعية وعقلية وقيميه يترتــب علــى إشباعها تحقيق توازن الفرد وتكيفه النفسى والاجتماعى وتعينه على نموه السليم والقدرة على التكيف والفاعلية مع المجتمع .

كما يرى أن الحاجات متداخلة يرتبط بعضها ببعض ويؤثر بعضــها فــى بعض مثل تأثير الحاجة إلى الطعام فى الأمن النفســى وتــأثير الحاجــة إلــى الاعتماد فى الحاجة إلى التقدير .

خصائص الحاجة :

يشير " محمود عطا " إلى أن " سوين Suinn " وضع خصــائص ثــلاث للحاجة وهى :

١- أنشطة تلح فى طلب الإشباع .
٢- توجه الفرد نحو تحقيق هذا الإشباع (الجائع يبحث عن الطعام) .
٣- تزيد من قدرة الفرد على الشعور بأمور تتعلق بإشــباع هــذه الحاجــة (روائح – علامات للمطاعم ... الخ) .

هرم " ماسلو " للحاجات :

رتب " إبراهام ماسلو ـــ Ibraham Maslow " الدوافع ترتيباً هرمياً فى مجموعات ويضم هذا التنظيم الهرمى خمسة مستويات أساسية للحاجات ، وهى أساس النظرية الإنسانية والتى نعرضها فيما يلى :

١) <u>الحاجات الفسيولوجية</u> :

مثل الجوع والعطش والجنس والنشاط والراحة والاتزان البدنى وسلامة البدن وهى جميعها حاجات بيولوجية ويصعب وضع قائمة بها .

٢) <u>الحاجة إلى الأمان (الحماية والوقاية)</u> :

مثل الأمان البدنى والتخلص من الألم وعدم الراحة والتخلص من التهديد والأشياء غير المألوفة والمؤثرات المزعجة ونجد أن جميعها متعلقة بالألم والقلق المصاحب ، ويضيف البعض الحاجة إلى المحافظة على النظام والعدل ... وغيرها .

٣) <u>الحاجة إلى الانتماء (الامتلاك والحب)</u> :

مثل الحب والصداقة والعلاقات الشخصية والتقبل من الجماعة والاندماج معها .

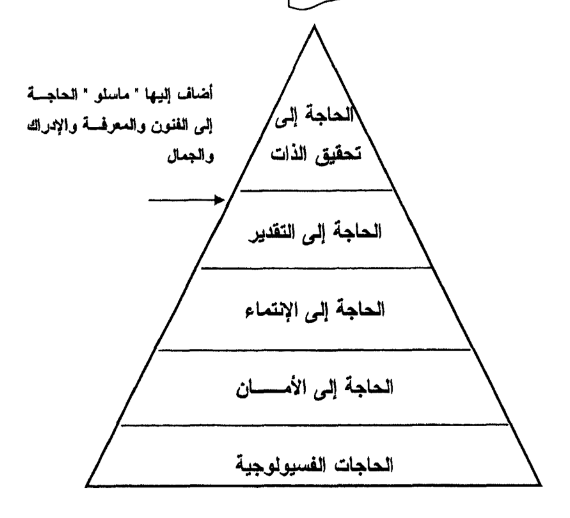
٤) <u>حاجات التقدير</u> :

وهناك نوعان من حاجات التقدير هما تقدير الذات والتقدير من الآخرين حيث يسعى الفرد إلى الصيت والشهرة .

٥) <u>الحاجة إلى تحقيق الذات</u> :

وهى قمة الهرم وتنشأ معتمدة على الرضا السابق للحاجات فى المستويات الأدنى ، والحاجة إلى تحقيق الذاتى تعنى الحاجة إلى (تحقيق كل ما يستطيع الفرد تحقيقه) أو الحاجة (ليلائم كل شيء يستطيع ملائمته) أو (أن يكون كل شيء قادر على أن يكونه) .

ويرى البعض أن " ماسلو " أضاف أن هذه المرحلة تحتاج إلى تحقيق حاجات مرتبطة بالفنون والمعرفة والإدراك والجمال ، ويوضح شكل (٦) هرم ماسلو للحاجات :



شكل (٦)
هرم " ماسلو " للحاجات

ويرى " ماسلو " أنه يجب أن يحدث إشباعاً ذاتياً ولو جزئياً عند أى مستوى لكى يضعف ويشعر الفرد بالتوازن وتتهيأ الفرصة للمستوى الأعلى ويصبح ذو أهمية بالنسبة للفرد ، وأن تحقيق الذات وهو الهدف النهائى لكل شخص وأنه عندما تشبع الحاجات الدنيا يبدأ دافع ضعيف نسبياً للنمو وتحقيق الذات فى التأثير .

وقد شعر " ماسلو " أن كل فرد يبدأ من القاع ثم يتحرك نحو الأعلى ويكون البعض فى ذلك أسرع من الآخرين ، وقد لا يملك البعض بسهولة الحاجات الفسيولوجية الأساسية ويقضون معظم حياتهم فقط محاولين أن يأكلوا ويشعروا بالدفء .

ويرى " ماسلو " أن الحاجات الفسيولوجية تنشأ عن عدم إشباعها اضطرابات عضوية وأن الحاجات النفسية يؤدى عدم إشباعها إلى اضطرابات روحية .

وبالنسبة للحاجات النفسية يرى " ماسلو " أن الإنسان إذا استطاع إشباع كل منها فى الوقت المناسب إشباعاً مناسباً ومعتدلاً دون إفراط .. أى اتبع تنظيماً معيناً وتدرجاً سليماً سهل عليه الانتقال إلى المستوى الأعلى حتى يصل إلى " تحقيق الذات " ، كما يرى أن عدم إشباع الحاجة أو الإفراط فيها يؤدى إلى تثبيت الفرد فى مستوى هذه الحاجة مما يفوت عليه فرص إشباع حاجات أخرى ، فالحرمان والإفراط فى الإشباع يؤدى إلى استمرار الحاجة فى دفعها .

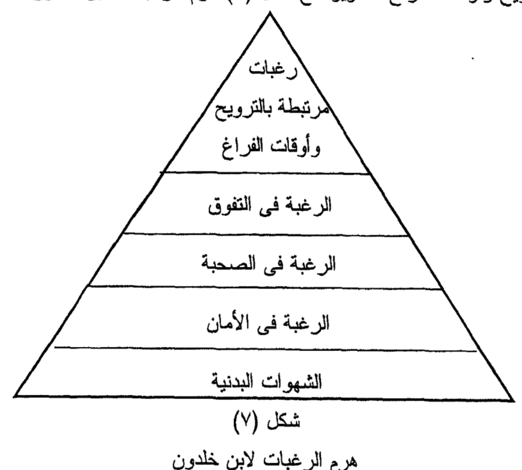
أما بالنسبة لقمة السلم وهى " الحاجة إلى تحقيق الذات " فيرى " ماسلو " إن كثير من الناس يشعرون أن الطريق الصحيح لبلوغ تحقيق الذات يكون من خلال الفراغ عندما يستطيع الفرد أن يصبح مبتكراً أو فناناً ويملك وقتاً يكشف فيه عن مواهبه ويشحذ جهوده وينمى إمكانيات .

ويذكر " حلمى إبراهيم ـ Ibrahim, H., M., " أن " فارينا ـ Farina " ناقش سلم " إبراهام ماسلو ـ Abraham Maslow " للحاجات فى علاقته بمفهوم الفراغ ، ويؤكد أن المفهوم الضمنى فى سلم " ماسلو " هو تفسير للأنشطة المختلفة وللدوافع وللمفاهيم المعارضة للفراغ ، وأنه إذا قبلنا فكرة السيطرة أو الغلبة للحاجة وكذلك فكرة المستويات المختلفة فإنه يجب الإشارة إلى تعريف " أرسطو " للفراغ بأنه " حالة يكون فيها الفرد حراً من المطالب الملحة لحاجات المستوى الأدنى " وطبقاً لرأى " فارينا " فإن الحاجة إلى تحقيق الذات تعتبر غاية الفراغ .

نظرية " ماسلو " ونظرية " ابن خلدون " :

تتشابه نظرية " ماسلو " مع نظرية " ابن خلدون " التى تسبقها بما يقرب من ستمائة عام حيث تتقابل " الحاجات الفسيولوجية " فى هرم ماسلو

مع " الشهوات البدنية " لابن خلدون وتقابل " الحاجة إلى الأمان " مع " الرغبة فى الأمان " و " الحاجة إلى الانتماء " مع " الرغبة فى الصحبة " والحاجة إلى التقدير " مع الرغبة فى التفوق " بينما تتقابل " الحاجة إلى تحقيق الذات " و " تحقيق حاجات مرتبطة بالفنون والمعرفة والجمال " مع " الرغبات المرتبطة بالترويح وأوقات الفراغ " ، ويوضح شكل (٧) هرم الرغبات لابن خلدون .



شكل (٧)

هرم الرغبات لابن خلدون

حاجات المراهق :

قام " محمود عطا " بعرض لحاجات المراهق العربى التى أظهرتها البحوث والدراسات التى تسعى إلى دراسة مشكلات المراهق وذلك من خلال استخدام الاستبيانات أن أحد هذه الحاجات الهامة " حاجة المراهق فى مجال النشاط الترويحى وأوقات الفراغ "، والتى استعرضها فيما يلى :

- الحاجة إلى تعلم بعض المهارات الترويحية مثل الألعاب الرياضية ، وكذلك المهارات الاجتماعية التى تمكنه من الاندماج مع الناس .

- حاجة المراهق إلى الاشتراك فى بعض الأنشطة الرياضية التى تقوم بها الأندية فى منطقته السكنية .

مفهوم وتعريف الدوافع :

الدافع قوة محركة داخلية تنشأ عن التوتر الذى يحدث نتيجة لنقص حاجة ما ، ليقوم الفرد بنشاط (سلوك وسيلى) لتحقيق (هدف) موجود فى البيئة لإشباع الحاجة واستعادة توازن الفرد .

ويعرف " سيد خير الله " الدافع بأنه " مؤثر فعال فى سلوك الفرد ودفعه نحو تحقيق هدف معين أو مستوى إنجاز معين " ، بينما يعرفه " أسامه راتب " بأنه " حالة تفاعل من نوع خاص توجه سلوك الفرد " .

ويعرف " أحمد عزت راجح وفرج طه " الدوافع بأنها " قوى بيولوجية نفسية داخل الفرد تستحثه على القيام بنشاط معين لإشباع أو إرضاء رغبة محددة ، كما أن هذا المستوى يستمر فى دفع الفرد وتوجيه سلوكه حتى يشبع رغبته هذه أو حاجته تلك " ، بينما يعرفها " ممدوح الكنانى وآخرون " بأنها " قوى داخلية تدفع الفرد إلى بذل النشاط والقيام بأنواع مختلفة من السلوك توجههم نحو أهداف معينة وتبقى على السلوك وتجعله مستمراً حتى يتحقق الغرض منه " .

كما يعرف كل من " طلعت منصور وأنور الشرقاوى وعادل عز الدين وفاروق أبو عوف " الدافع بأنه " حالة للكائن الحى يمكن أن يستدل عليها ضمن تتابعات السلوك الموجهة نحو أهداف معينة يؤدى تحقيقها إلى إنهاء التتابع ، وتعمل هذه الحالة على استثارة السلوك أو تنشيطه وتوجيهه نحو الهدف " .

ويعتمد تفسير السلوك الإنسانى على معرفة دوافع هذا السلوك والتى توجهه وتؤثر فيه ، فالدافع هو حالة نفسية وفسيولوجية داخل الفرد تجعله ينزع إلى القيام بأنواع معينة من السلوك فى اتجاه ما وذلك لخفض التوترات لدى الفرد وتخليصه من حالة عدم الاتزان ، والدافع هو الطاقة الكامنة داخل الفرد التى

تدفعه إلى السلوك عند إثارتها وتوجهه نحو هدف معين ونحو طريقة معينة لتحقيق الهدف .

وتتسم الدوافع بالديناميكية والتى تظهر فى تطور الدوافع المرتبطة بالأنشطة الترويحية ، والدوافع ليست شيئاً مادياً وليست سلوكاً وإنما هى حالة توجه السلوك وهى محرك لطاقة الفرد .

فى حين يرى البعض أن الدوافع تكون أحياناً غريزية وأحياناً أخرى قرارات عقلانية يرى البعض الآخر أنها مزيج بين العمليتين ، وغالباً ما يكون سلوك الفرد بتداخل أو نتاج لمجموعة من الدوافع .

وإذا كانت الدوافع تؤثر فى طاقة الفرد وتوجيه السلوك إلا أن كل فرد يعمل على إشباع حاجاته ولكن بأن يتبع مسارات تتفق مع ميوله وقيمه واتجاهاته نحو الأنشطة والمواقف والأحداث .

أهمية الدوافع بالنسبة لممارسة الأنشطة الترويحية :

ترجع أهمية الدوافع أيضاً إلى أن الاضطرابات النفسية تنشأ عن الصراع بين الدوافع ، كما أنها تنشأ عن كبت بعض الدوافع القوية .

وكلما كان نشاط الإنسان مشجع لحاجاته كلما كان العائد أفضل . لذا يجب أن تكون دوافع المشاركين فى النشاط الترويحى مشبعة لحاجاتهم إلى جانب ميول الأفراد واتجاهاتهم ، ليس ذلك فحسب بل يجب العمل على خلق دوافع جديدة ، فالدوافع هى الطاقة الكامنة فى الكائن الحى وهى محرك السلوك والتى تجعله يقوم بنشاط معين .

اهتمام الأسرة والمؤسسات التعليمية بدوافع الأفراد :

لمعرفة دوافع الفراغ أهمية كبيرة بالنسبة للوالدين حيث تعينهم على توجيه وإرشاد الأبناء نحو الأنشطة المناسبة وتوفير التسهيلات اللازمة لإشباع حاجاتهم .

وكذلك بالنسبة للمربين وللرواد الترويحيين حيث تساعد معرفة الدوافع على استثارتها لدى المشاركين فى الأنشطة الترويحية فى المدارس والجامعات، وكذلك بالنسبة للبرامج الترويحية فى المؤسسات المختلفة حيث يعمل ذلك على حسن اختيار الأنشطة الترويحية المناسبة والتى من شأنها إشباع حاجات المشاركين وتحقيق أهداف المؤسسات .

وحيث أن الدوافع تعتمد على خصائص الفرد وخصائص البيئة والتفاعل بينهما وبأخذ نظرية " ماسلو " فى الاعتبار أصبح من الأهمية بمكان أن يفى المربون بحاجات التلاميذ الجسمية والاجتماعية قبل العقلية والاجتماعية وفقاً للحاجات وذلك عن طريق توفير الرعاية الصحية والعلاج والتغذية السليمة وحل المشكلات الاجتماعية وحسن المعاملة بما يقوى دافع التلاميذ للتحصيل الدراسى وكذلك الاشتراك فى الأنشطة الترويحية المدرسية (الأنشطة الداخلية والخارجية اللامنهجية) مما يعود بالفائدة المرجوة على التلاميذ وعلى المجتمع .

الدوافع تحدد مستوى الاشتراك فى الأنشطة الترويحية :

تحدد الدوافع مستوى الاشتراك فى الأنشطة الترويحية وتفسر للقائمين على الترويح لماذا يقوم أحد الأفراد بالممارسة الإيجابية بينما يكتفى آخر بالمشاهدة فى حين يصل آخرون إلى الابتكارية والإبداع .

كما أن الدوافع تفسر الهدف من مشاركة الفرد ، ولماذا يستمر البعض فى الممارسة بينما يتوقف آخرون فى وقت ما .

اختلاف الدوافع بين الأفراد :

يشير " سعد جلال " إلى أن الناس يختلفون فيما يهدفون إليه فمنهم من يرضى بالقليل وبأهداف محدودة ، ومنهم من يسعى إلى الشهرة والغنى والنجاح المادى والأدبى ، ويرى أنه للتعرف على أسباب ذلك يجب البحث عن أسباب السلوك والذى يدور حوله ما يسمى " بعلم النفس الديناميكى " والذى يبحث

عن " الدوافع – Motives – Drivers " ويشير إلى أن مدارس علم النفس اختلفت فى البحث عن هذه الدوافع وتفسيرها .

تعريف وقياس السلوك :

يعرف " حامد عبد السلام زهران " السلوك بأنه " نشاط موجه نحو هدف من جانب الفرد لتحقيق وإشباع حاجاته كما يخبرها فى المجال الظاهرى كما يدركه " .

والتحديد الكمى لمظاهر السلوك أو الوظائف النفسية ليس هو الهدف من قياس السلوك ، بل هو وسيلة نريد أن نصل عن طريقها إلى العديد من الأهداف أهمها التعرف على القوانين التى تحكم سلوك الإنسان لأن عملية القياس هى فى جوهرها ملاحظة مضبوطة نحصل من خلالها على معلومات محددة بالأرقام فقياس الظواهر النفسية يمكننا من التعرف على العلاقة بين الظواهر بعضها ببعض .

تتحدد الدوافع بالنسبة للحاجات التى تشبعها :

يشير " حامد زهران " إلى أن الدوافع تتحدد بالنسبة للحاجات التى تشبعها هذه الدوافع ، وتصنف الدوافع وفقاً لما تشبعه ، والدافع الواحد قد يصدر عنه ألوان من السلوك ويختلف ذلك باختلاف الأفراد والمواقف ، وأن هناك دوافع متعددة بقدر ما هناك من أوجه النشاط أو السلوك البشرى وأنه يمكننا التنبؤ بالسلوك البشرى فى حالة معرفتنا لدوافع السلوك البشرى والإطار الاجتماعى الذى يحدث فيه السلوك .

ويؤكد " محمد مصطفى زيدان " أن معرفتنا بأنفسنا تزداد كثيراً إذا عرفنا الدوافع المختلفة التى تحركنا وتدفعنا إلى القيام بالأعمال والتصرفات المختلفة فى العديد من المواقف ، كما يضيف أن معرفتنا بالدوافع التى تدفع الآخرين إلى القيام بتصرفات معينة تجعلنا أقدر على فهم معنى تصرفاتهم وتفسيرها .

يتشابه النشاط ويختلف الدافع :

يكاد العلماء أن يجمعوا على أن الناس قد يتشابهون فـى بعـض دوافـع نشاطهم (بيولوجيـة – اجتماعية) وقد يختلف الناس من حيث دوافعهـم إلـى نشاط معين فى موقف معين ، أى أن النشاط قد يتشابه بينمـا يختلـف الـدافع للممارسة فقد يشارك فرد فى النشاط لأنه يميل إلى النشـاط ذاتـه ، ويهـوى ممارسته ، بينما يشارك فرد آخر فى نفس النشاط لحاجته إلى الانتماء للجماعة لممارسة هذا النشاط .

حاجات ودوافع الفراغ لطلبة وطالبات الجامعة :

إن التعرف على حاجات ودوافع الفراغ لدى فئة معينة يسهل تحديد أى من نشاطات وقت الفراغ هى الأكثر إشباعاً لهذه الفئة ، فمطالـب الفـرد تختلـف باختلاف مرحلة النمو ، وكذلك بما يدركه الفرد من مواقف الحياة ،.فلكل مرحلة سنية حاجات ودوافع تختلف عن غيرها من المراحل ، ولما كانت مرحلة التعليم الجامعى والتى يطلق عليها علماء النفس " مرحلة المراهقة المتأخرة " مرحلـة هامة من حيث أنها تمثل نهاية المراحل التعليمية لمعظم الأفراد والتـى ينـدمج بعدها الفرد فى حياته العملية وينشغل بحياته الأسرية فإنه من الأهميـة بمكـان الاهتمام بهذه المرحلة وإعداد البرامج الترويحية بمجالاتها المختلفة لطلاب هذه المرحلة بما يتناسب مع حاجاتهم ودوافعهم .

وإيماناً منا بدور الجامعة فى مجال الترويح فإنه من الأهمية بمكان التعرف على حاجات ودوافع الفراغ لدى طلبة وطالبات الجامعـة ممـا يسـهم فـى التخطيط السليم للأنشطة الترويحية الطلابية وخاصة بالنسبة للجامعات الإقليمية التى تجمع بين طلبة وطالبات الريف والحضر . لذا قـام المؤلـف بدراسـة لمحاولة التعرف على تأثير البيئة على مختلف حاجات ودوافع الطـلاب ممـا تطلب القيام بدراسة مقارنة تساعد على قيام الأجهزة المعنية بالأنشطة الطلابيـة علي مراعاة ذلك عند وضع البرامج الترويحية لطلاب الجامعة .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

- نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ لطلبة جامعة المنيا من الريف والحضر .
- نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ لطالبات جامعة المنيا من الريف والحضر .
- نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ لكل من طلبة وطالبات جامعة المنيا من الريف والحضر .
- الفروق فى حاجات ودوافع الفراغ بين طلبة جامعة المنيا من الريف والحضر .
- الفروق فى حاجات ودوافع الفراغ بين طالبات جامعة المنيا من الريف والحضر .
- الفروق فى حاجات ودوافع الفراغ بين كل من طلبة وطالبات جامعة المنيا من الريف والحضر .

تساؤلات البحث :

يحاول الباحث خلال هذه الدراسة الرد على التساؤلات التالية :

- هل هناك اختلاف فى نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ بين طلبة جامعة المنيا من الريف والحضر ؟
- هل هناك اختلاف فى نسب وترتيب وحاجات ودوافع الفراغ بين طالبات جامعة المنيا من الريف والحضر ؟
- هل هناك اختلاف فى نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ بين كل من طلبة وطالبات جامعة المنيا ؟
- هل هناك فروق فى حاجات ودوافع الفراغ بين طلبة جامعة المنيا من الريف والحضر ؟

- هل هناك فروق فى حاجات ودوافع الفراغ بين طالبات جامعة المنيا من الريف والحضر ؟
- هل هناك فروق فى حاجات ودوافع الفراغ بين كل من طلبة وطالبات جامعة المنيا من الريف والحضر ؟

الدراسات السابقة :

أولاً : دراسات عن دوافع الممارسة الرياضية بصفة عامة وعن ممارسة بعض الأنشطة الرياضية بصفة خاصة :

قامت " نبيلة لبيب محمود ، ونادية حسن رسمى " بدراسة بهدف التعرف على الدوافع الهامة التى من أجلها يمارس الطلبة والطالبات رياضة السباحة ، وأيضاً التعرف على تأثير الجنس والسن وسنوات الممارسة على دوافع الممارسة ، وقد اختارت الباحثتان (٣٥٠) سباحاً وسباحة من طلبة وطالبات المدارس المشاركين فى بطولة الجمهورية للسباحة ، واستخدمتا استمارة دوافع الممارسة الرياضية وهى من إعداد " محمد حسن علاوى " وقد استخلصتا أن دوافع اللياقة البدنية أهم دوافع ممارسة رياضة السباحة وأن هناك تأثير لكل من السن والجنس وخبرة الممارسة على دوافع الممارسة .

قام " صدقى نور الدين " بدراسة تهدف إلى التعرف على أهم دوافع الاشتراك فى تخصص الملاكمة اختيارى أول وثانى ، على عينة قوامها (٩٢) طالباً منهم (٤١) اختيارى أول ، و(١٥) اختيارى ثانى ، وقد استخدم الباحث مقياس الدافعية الداخلية والخارجية من تصميمه ، وقد خلص الباحث إلى أن أهم الدوافع هى المرتبطة (بالنجاح / حالة النجاح ، والتطور المهارى / المعرفي) بالنسبة لطلاب الاختيارى الأول ، والدوافع المرتبطة (بالنجاح / حالة النجاح ، التطور المهارى / المعرفى ، اللياقة البدنية ، التحدى والإثارة ، الانتساب لروح الفريق) بالنسبة لطلاب الاختيارى الثانى .

قام " مصطفى حسين باهى " وآخرون بدراسة بهدف التعرف على الفروق بين لاعبى المستويات المختلفة والممارسون للنشاط الرياضى ، واختيرت عينة قوامها (١٢٠) طالباً من كلية التجارة جامعة القاهرة ، وتم استخدام " قائمة الدافعية الرياضية " والتى أعدها باللغة العربية " محمد حسن علاوى " وكان من أهم نتائجها تفوق الرياضيون ذوى المستوى العالى (الأولى والممتاز) عن غيرهم من الرياضيين ذوى المستوى الأقل والممارسين فى السمات الدافعية .

قام كل من " رائد أحمد رمضان ، ومحمد متولى عفيفى " بدراسة تهدف إلى الكشف عن الدوافع التى تقود الفتاة المصرية نحو ممارسة لعبة كرة القدم، وقد اختار عينة بلغت (١٦٠) لاعبة من فرق الدورى ٩٨ / ١٩٩٩ ، واستخدما " مقياس دوافع الممارسة الرياضية " ، وكان من أهم نتائج البحث ترتيب دوافع الفتاة المصرية والتى من أجلها تمارس لعبة كرة القدم وهى كالآتى :

١- أريد أن استمر فى حالة بدنية عالية .
٢- أريد أن أكون لائقة بدنياً .
٣- أريد أن أتخلص من الطاقة الزائدة .
٤- أرغب فى أن أكون عضواً فى فريق رياضى .
٥- أريد أن أكون مع أصدقائى .

ثانياً : دراسات عن حاجات ودوافع الفراغ :

قام كل من " بينستون ولوراين ـ Peniston & Lorraine, C., " ، بدراسة بعنوان " تحديد متطلبات الفراغ لأفراد من ذوى الحاجات الخاصة (تحديد حاجات الفراغ لسكان جزر مريانا الجنوبية بالكومنولث) " ، تهدف إلى محاولة تحديد ما إذا كانت برامج الترويح المنظمة فى المجتمع (المدرسة كقاعدة أساسية والكلية) تقابل حاجات المواطنين ذوى الحاجات الخاصة (المعاقين) فى جزر مريانا . العينة مكونة من (٣٥) معاق ، وكذلك (٢٦) ممول لخدمات

الترويح لتحديد حجم فاعليتهم فى إمداد هؤلاء المعاقين ببرامج وخدمات الترويح، ويلخص البحث معلومات وبيانات أولية لخصائص وسمات مميزة لهذه الجزر وطبيعتها الديموجرافية (وفيات – مواليد – صحة – زواج) ، كما يلخص قائمة بالوكالات المشاركة فى تقديم خدمات الترويح وأوصت بضرورة وجود معلومات شاملة عن الجزر وتقديم برامج ترويحية من خلال وكالات ومنظمات مختصة وكذلك الاهتمام بالمعاقين وتقديم إقامات أفضل لهم وتوفير وسائل الانتقال وتقديم المساعدات المالية والخدمات التعليمية .

قام " روجيك ــ .Rojeck, C " بدراسة بعنوان " فيبلن ، الفراغ وحاجة الإنسان" ، ويكشف البحث عن صدق نظرية " فيبلن " للفراغ وعلاقتها بالإنسان، ومفهوم الفراغ كحاجة ضرورية للإنسان ، فعلى الرغم من أن نظرية " فيبلن " عن الفراغ تعتبر مرجع متكامل فإنها نادراً ما يتم مناقشتها باستفاضة ، ولهذه النظرية سمات ومظاهر تقدمية لا تقدر أهميتها لذا يضعها البحث موضع الدراسة فهو يدرس مكانتها وتأثيرها وسماتها ومعالمها الرئيسية وقد توصل الباحث إلى أن نظرية " فيبلن " يشوبها بعض العيوب والأخطاء ولكنها أداة ووسيلة حيوية وفعالة فى الكشف عن الأنماط والصور المعاصرة للفراغ .

فى دراسة بعنوان " تحديد دوافع الفراغ و رضا المشاركين فى دار المسنين الدولى " قام بها كل من " توماس وبوتس ــ Thomas, D., W & Butts, F., B., " ، تهدف إلى تقويم دوافع الفراغ والرضا لمجموعة مكونة من (٣٦) من المسنين باستخدام مقياس دافعية الفراغ (" بيرد " و " راغب ") ، وأظهرت الدراسة أن الدوافع الأولية المرتبطة بالفراغ هى (الاستثارة العقلية الكامنة – القدرة على التفوق) ، وأن الاستثارة العقلية هى المصدر الرئيسى للرضا عن الفراغ ، وأن التفاعل الاجتماعى بينما لم يكن دافع قوى للفراغ ولكنه كان من أقوى عوامل رضا الفراغ ، وأن إدراك دافعية ورضا الفراغ لهذه العينة يساعد المختصين على تحديد المجموعات

المحتمل مشاركتها وتقويم تأثير البرنامج ، وتصميم برامج الفــراغ والخبــرات التى تقابل هذه الحاجات .

قام " جوين – Guinn, B., " بدراسة بعنوان " دافعية سلوك الفراغ ورضا الحياة للمتقاعدين " ، تهدف إلى مناقشة العلاقة بين الفروق الفردية فى توجيــه دوافع سلوك الفراغ الأساسية ورضا الحياة عند المتقاعدين ، وقد تــم اختيــار أفراد تتراوح أعمارهم ما بين (٥٧ – ٩٢) سنة ، من رواد المتنزهات الخاصة بالمتقاعدين ، واستخدام الباحث " التقرير الذاتى " لأفراد العينة ومقياس " دوافع الفراغ الحقيقية " مع المتغيرات الديموجرافية المختارة ، وقد أوضحت النتــائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وتنظيم الدوافع الحقيقية (تحقيق الذات – الكفاءة – الالتزام – التحدي) .

إجراءات البحث :

تحقيقاً لأهداف البحث اتبع الباحث الإجراءات التالية :

المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج الوصفى الأسلوب المسحى .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث طلبة وطالبــــات جامعة المنيا فــى العــام الجــامعى ١٩٩٩ / ٢٠٠٠م ، وقد اختار الباحث عينة عشــوائية متســاوية مــن طلبــة وطالبات جامعة المنيا قوامها (٥٠٠) طالب وطالبة من (١٠) كليــات ، مــنهم ٢٥٠ طالب وطالبة من مدينة المنيا ، و(٢٥٠) طالب وطالبة من قرى محافظة المنيا والتى تبعد على الأقل بمسافة (٤٠) كيلو متر عن المدينة ، وفيمــا يلــى توزيع لعينة البحث .

جدول (١)

عينة البحث موزعة على كليات جامعة المنيا

م	الكلية	عدد الطلبة		عدد الطالبات	
		الريف	الحضر	الريف	الحضر
١	الفنون الجميلة	١٠	١٠	١٠	١٠
٢	العلوم	١٥	١٥	١٥	١٥
٣	الهندسة	١٠	١٠	١٠	١٠
٤	الطب	١٠	١٠	١٠	١٠
٥	سياحة وفنادق	١٠	١٠	١٠	١٠
٦	الآداب	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
٧	دار العلوم	١٠	١٠	١٠	١٠
٨	التربية الرياضية	١٥	١٥	١٥	١٥
٩	التربية	١٥	١٥	١٥	١٥
١٠	الزراعة	١٠	١٠	١٠	١٠
	المجموع	١٢٥	١٢٥	١٢٥	١٢٥

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المتوسطات لطلبة الريف والحضر

في متغير السن (بالسنين) (ن = ٢٥٠)

الريف		الحضر		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
س	ع ±	س -	ع ±		المحسوبة	الجدولية عند (٠,٠١)
٢٠,٠٢	١١,٣٨	١٩,٨٩	١٢,٠٤	٠,١٣	٠,٠٩	٢,٥٧٦

يتضح من جدول (٢) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين فى متغير السن مما يشير إلى تجانس المجموعتين فى هذا المتغير .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المتوسطات لطالبات الريف والحضر

فى متغير السن (بالسنين) (ن = ٢٥٠)

الريف		الحضر		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
س	ع ±	س -	ع ±		المحسوبة	الجدولية عند (٠,٠١)
١٩,٦٩	١٢,١٩	١٩,٥٤	١٢,٠١	٠,١٥	٠,١٠	٢,٥٧٦

يتضح من جدول (٣) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين فى متغير السن مما يشير إلى تجانس المجموعتين فى هذا المتغير .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المتوسطات لطلبة ولطالبات الريف والحضر

فى متغير السن (بالسنين) (ن = ٢٥٠)

الريف		الحضر		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
س	ع ±	س -	ع ±		المحسوبة	الجدولية عند (٠,٠١)
١٩,٨٩	١١,٩٥	١٩,٧٢	١١,٩٨	٠,١٤	٠,١٣	٢,٥٧٦

يتضح من جدول (٤) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين فى متغير السن مما يشير إلى تجانس المجموعتين فى هذا المتغير .

أدوات البحث :

مقياس حاجات ودوافع الفراغ :

استخدم الباحث مقياس " حاجات ودوافع الفراغ " وهو من تصميم الباحث ويحتوى على (١٥) بعداً ، و(٦١) عبارة ، وله مقياس مدرج من (٣) تدريجات .

ويتضمن المقياس الأبعاد التالية :

- الحاجة إلى الصحة واللياقة .
- الحاجة إلى الشعور بالسعادة .
- الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعى .
- الحاجة إلى السيطرة .
- الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين .
- الحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء .
- الحاجة إلى الابتكار والإبداع .
- الحاجة إلى الحرية والاستقلالية .
- الحاجة إلى تحقيق الذات .
- الحاجة إلى النجاح والتقدير .
- الحاجة إلى التحدى واكتشاف الذات .
- الحاجة إلى الاسترخاء .
- الحاجة إلى استخدام وتنمية المهارات والقدرات الحركية .
- الحاجة إلى الإثارة والمخاطرة .
- الحاجة إلى المعرفة والاستكشاف .

المعاملات العلمية للمقياس :

صدق المقياس :

استخدم الباحث صدق (المحتوى) أو (المضمون) ، وذلك بعرض المقياس على (٧) محكمين من أساتذة التربية الرياضية والترويح وعلم النفس الرياضى،

واستبعد جميع العبارات التى لم تحصل على أكثر من (٨٥%) من مجموع آراء الخبراء ، كما استخدم صدق (الاتساق الداخلي) وهو أحد أنواع صدق (التكوين الفرضي) ، وتم التأكد من تناسق أبعاد المقياس وعباراته ، وهذا يعنى أن المقياس يقيس ما وضع من أجله .

ثبات المقياس :

استخدم الباحث لحساب معامل الثبات طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار ـ Test and Retest) ، وذلك بتطبيقه على عينة البحث ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة وفى نفس الظروف بعد مرور (١٥) يوماً من التطبيق الأول ، ووجد أن جميع معاملات الثبات لأبعاد المقياس دالة عند (٠,٠١) ، حيث تراوحت بين (٠,٧٤) و (٠,٨٢) بالنسبة لأبعاد المقياس ، بينما بلغت (٠,٨٢) بالنسبة لمجموعة درجات المقياس ، كما استخدم الباحث طريقة " التجزئة النصفية – Split Half method " ، ووجد أن معامل الثبات (معامل الارتباط بين نتائج نصفى المقياس) دالة إحصائياً عند (٠,٠١) حيث بلغ (٠,٧٧) مما يشير إلى ثبات المقياس .

وتم تصحيح المقياس بالطريقة التالية :

أوزان الاستجابات :

موافق	(٣) درجات
غير متأكد	درجتان
غير موافق	درجة واحدة

تطبيق المقياس :

قام الباحث بتطبيق مقياس " حاجات ودوافع الفراغ " فى الفترة من يوم ٤/١ حتى ٥/٤/٢٠٠٠م .

عرض النتائج :

لتحقيق أهداف البحث وتحقيقاً لفروضه يعرض الباحث النتائج على النحو التالى :

أولاً : نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ لطلبة وطالبات جامعة المنيا من الريف والحضر :

جدول (٥)

نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ لطلبة جامعة المنيا من الريف والحضر (ن = ٢٥٠)

م	البعد	طلبة الريف			طلبة الحضر		
		الدرجة	النسبة %	الترتيب	الدرجة	النسبة %	الترتيب
١	الحاجة إلى الصحة واللياقة البدنية	١١٥٣	٧٦,٨٧	الثالث	١٢١٨	٨١,٢٠	الأول
٢	الحاجة إلى الشعور بالسعادة	١٤٥٠	٧٧,٣٣	الثاني	١٤٥٢	٧٧,٤٤	الثالث
٣	الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعي	٢١٥٠	٨١,٩٠	الأول	١٤٤٥	٧٤,١٠	السادس
٤	الحاجة إلى السيطرة	٤٨٠	٤٢,٦٧	الرابع عشر	٤٨٥	٤٣,١١	الرابع عشر
٥	الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين	١٢٣٠	٥٤,٦٧	الثانى عشر	١٧٠٠	٧٥,٥٦	الرابع
٦	الحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء	٥٠٠	٤٤,٤٤	الثالث عشر	٨٤٨	٧٥,٣٨	الخامس
٧	الحاجة إلى الابتكار والإبداع	٩٦٩	٦٤,٦٠	العاشر	٩٣٨	٦٢,٥٣	الثالث عشر
٨	الحاجة إلى الحرية والاستقلالية	٩٦٥	٦٤,٣٣	الحادى عشر	٩٨٥	٦٥,٦٧	الثامن
٩	الحاجة إلى تحقيق الذات	٦٢٠	٣٣,٠٧	الخامس عشر	٦٢٥	٣٣,٣٣	الخامس عشر

تابع جدول (٥)

نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ لطلبة جامعة

المنيا من الريف والحضر (ن = ٢٥٠)

م	البعـــــد	طلبة الريف			طلبة الحضر		
		الدرجة	النسبة %	الترتيب	الدرجة	النسبة %	الترتيب
١٠	الحاجة إلى النجاح والتقدير	١٢٣٠	٦٥,٦٠	التاسع	١٢٣١	٦٥,٦٥	التاسع
١١	الحاجة إلى التحدى واكتشاف الذات	١٠٣٢	٦٨,٨٠	الخامس	١٠٠٠	٦٦,٦٧	السابع
١٢	الحاجة إلى الاسترخاء	٧٣٩	٦٥,٦٩	الثامن	٨٨٠	٧٨,٢٢	الثاني
١٣	الحاجة إلى استخدام وتنمية المهارات والقدرات الحركية	٧٤٠	٦٥,٧٧	السابع	٧٣٤	٦٥,٢٤	العاشر
١٤	الحاجة إلى الإثارة والمخاطرة	٥١٢	٦٨,٢٧	السادس	٤٨٥	٦٤,٦٧	الحادى عشر
١٥	الحاجة إلى المعرفة والاستكشاف	٧٨٠	٦٩,٣٣	الرابع	٧٢٠	٦٤	الثانى عشر
المجموع الكلى للمقياس		١٤٥٥٠	٦٣,٦١	--	١٤٧٤٦	٦٤,٤٦	--

يتضح من جدول (٥) وجود اختلاف فى نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ بين طلبة وطالبات جامعة المنيا من الريف والحضر حيث احتلت " الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعى " المرتبة الأولى بنسبة (٨١,٩٠%) لطلبة الريف بينما جاءت " الحاجة إلى الصحة واللياقة البدنية " فى المرتبة الأولى بنسبة (٨١,٢٠%) لطلبة الحضر . وقد احتلت " الحاجة إلى تحقيق الذات " المركز الأخير لكل منهما وذلك بنسبة (٣٣,٧%) لطلبة الريف ، و(٣٣,٣٣%) لطلبة الحضر .

جدول (٦)

نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ لطالبات جامعة

المنيا من الريف والحضر (ن = ٢٥٠)

م	البعد	طلبة الريف			طلبة الحضر		
		الدرجة	النسبة %	الترتيب	الدرجة	النسبة %	الترتيب
١	الحاجة إلى الصحة واللياقة البدنية	١١٧٤	٧٨,٢٧	الثالث	١١٢٠	٧٤,٦٧	الثاني
٢	الحاجة إلى الشعور بالسعادة	١٤٩٤	٧٩,٦٨	الأول	١٣٩٩	٧٤,٦١	الثالث
٣	الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعي	٢٠٠١	٧٦,٢٣	الرابع	١٩٥٠	٧٤,٢٩	الرابع
٤	الحاجة إلى السيطرة	٤٦٠	٤٠,٨٨	الثالث عشر	٤٧٥	٤٢,٢٢	الثانى عشر
٥	الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين	١٢٩٧	٥٧,٦٤	التاسع	١٧٦٠	٧٨,٢٢	الأول
٦	الحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء	٦٧٩	٥٥,٤٣	الحادى عشر	٨٢٠	٧٢,٨٨	الخامس
٧	الحاجة إلى الابتكار والإبداع	٨٤١	٥٦,٠٧	العاشر	٨٣٨	٥٥,٨٧	العاشر
٨	الحاجة إلى الحرية والاستقلالية	١١٨٤	٧٨,٩٣	الثاني	٨٠٠	٥,٣٣	الحادى عشر
٩	الحاجة إلى تحقيق الذات	٦٢٢	٣٣,١٧	الرابع عشر	٦٠١	٣٢,٠٥	الرابع عشر
١٠	الحاجة إلى النجاح والتقدير	١١٠١	٥٨,٧٢	السابع	١١٢٠	٥٩,٧٣	التاسع
١١	الحاجة إلى التحدى واكتشاف الذات	٦٥٥	٤٣,٦٧	الثانى عشر	٦٠٥	٤٠,٣٣	الثالث عشر
١٢	الحاجة إلى الاسترخاء	٦٥٠	٥٧,٧٨	الثامن	٨٠٨	٧١,٨٢	السادس

تابع جدول (٦)

نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ لطالبات جامعة

المنيا من الريف والحضر (ن = ٢٥٠)

م	البعد	طلبة الريف			طلبة الحضر		
		الدرجة	النسبة %	الترتيب	الدرجة	النسبة %	الترتيب
١٣	الحاجة إلى استخدام وتنمية المهارات والقدرات الحركية	٧٤٥	٦٦,٢٢	الخامس	٧٦٨	٦٨,٢٧	السابع
١٤	الحاجة إلى الإثارة والمخاطرة	٢٠٥	٢٧,٣٣	الخامس عشر	٢٢٠	٢٩,٣٣	الخامس عشر
١٥	الحاجة إلى المعرفة والاستكشاف	٧٢٠	٦٤	السادس	٧٣٧	٦٥,٥١	الثامن
المجموع الكلى للمقياس		١٣٨٢٨	٦٠,٤٥	--	١٤٠٢١	٦١,٢٩	--

يتضح من جدول (٦) وجود اختلاف فى نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ بين طالبات الريف والحضر حيث احتلت " الحاجة إلى الشعور بالسعادة " المرتبة الأولى بنسبة (٧٩,٦٨%) لطالبات الريف ، بينما جاءت " الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين " فى المرتبة الأولى بنسبة (٧٨,٢٢%) لطالبات الحضر ، وقد احتلت " الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين " المركز الأخير لكل منهن وذلك بنسبة (٢٧,٣٣%) لطالبات الريف ، و(٢٩,٣٣%) لطالبات الحضر .

جدول (٧)

نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ لطلبة وطالبات

جامعة المنيا من الريف والحضر (ن = ٥٠٠)

م	البعد	طلبة الريف			طلبة الحضر		
		الدرجة	النسبة %	الترتيب	الدرجة	النسبة %	الترتيب
١	الحاجة إلى الصحة واللياقة البدنية	٢٣٢٧	٧٧,٥٧	الثالث	٢٣٣٨	٧٧,٩٤	الأول
٢	الحاجة إلى الشعور بالسعادة	٢٩٤٤	٧٨,٥١	الثاني	٢٨٥١	٧٦,٠٣	الثالث
٣	الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعي	٤١٥١	٧٩,٠٧	الأول	٣٣٩٥	٧٤,٢٠	الخامس
٤	الحاجة إلى السيطرة	٩٤٠	٤١,٧٨	الرابع عشر	٩٦٠	٤٢,٦٧	الرابع عشر
٥	الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين	٢٥٢٧	٥٦,١٦	الحادى عشر	٣٤٦٠	٧٦,٨٩	الثاني
٦	الحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء	١١٧٩	٤٩,٩٤	الثانى عشر	١٦٦٨	٧٤,١٣	السادس
٧	الحاجة إلى الابتكار والإبداع	١٨١٠	٦٠,٣٤	التاسع	١٧٧٦	٥٩,٢٠	الحادى عشر
٨	الحاجة إلى الحرية والاستقلالية	٢١٤٩	٧١,٦٣	الرابع	١٧٨٥	٥٩,٥٠	العاشر
٩	الحاجة إلى تحقيق الذات	١٢٤٢	٣٣,١٢	الخامس عشر	١٢٢٦	٣٢,٦٩	الخامس عشر
١٠	الحاجة إلى النجاح والتقدير	٢٣٣١	٦٢,١٦	السابع	٢٣٥١	٦٢,٦٩	التاسع
١١	الحاجة إلى التحدى واكتشاف الذات	١٦٨٧	٥٦,٢٤	العاشر	١٦٠٥	٥٣,٥٠	الثانى عشر
١٢	الحاجة إلى الاسترخاء	١٣٨٩	٦١,٧٤	الثامن	١٦٨٨	٧٥,٠٢	الرابع

تابع جدول (٧)

نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ لطلبة وطالبات

جامعة المنيا من الريف والحضر (ن = ٥٠٠)

م	البعد	طلبة الريف			طلبة الحضر		
		الدرجة	النسبة %	الترتيب	الدرجة	النسبة %	الترتيب
١٣	الحاجة إلى استخدام وتنمية المهارات والقدرات الحركية	١٤٨٥	٦٦	السادس	١٥٠٢	٦٦,٧٦	السابع
١٤	الحاجة إلى الإثارة والمخاطرة	٧١٧	٤٧,٨٠	الثالث عشر	٧٠٥	٤٧	الثالث عشر
١٥	الحاجة إلى المعرفة والاستكشاف	١٥٠٠	٦٦,٦٧	الخامس	١٤٥٧	٦٤,٧٦	الثامن
	المجموع الكلى للمقياس	٢٨٣٧٨	٦٢,٠٣	--	٢٨٧٦٧	٦٢,٨٨	--

يتضح من جدول (٧) أن هناك اختلاف فى نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ بين طلبة وطالبات كل من الريف والحضر حيث احتلت " الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعى " المرتبة الأولى بنسبة (٧٩,٠٧%) لطلبة وطالبات الريف ، بينما جاءت " الحاجة إلى الصحة واللياقة البدنية " فى المرتبة الأولى بنسبة (٧٧,٩٤%) لطلبة وطالبات الحضر ، بينما احتلت " الحاجة إلى تحقيق الذات " المرتبة الأخيرة لكل منهما حيث كانت نسبتها (٣٣,١٢%) لطلبة وطالبات الريف ، و(٣٢,٦٩%) لطلبة وطالبات الحضر .

ثانياً : الفروق بين متوسطات طلبة وطالبات جامعة المنيا من الريف والحضر فى حاجات ودوافع الفراغ :

جدول (٨)

الفروق بين متوسطات طلبة الريف والحضر

فى حاجات ودوافع الفراغ (ن = ٢٥٠)

م	البعد	طلبة الريف		طلبة الحضر		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
		س -	ع ±	س -	ع ±		المحسوبة	الجدولية عند (٠,٠١)
١	الحاجة إلى الصحة واللياقة البدنية	٩,٢٢	٣,٠٨	٩,٧٤	٣,١٧	٠,٥٢	١,٣٠	
٢	الحاجة إلى الشعور بالسعادة	١١,٦٠	٥,١٢	١١,٦٢	٥,٢٣	٠,٠٢	٠,٠٣	
٣	الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعي	١٧,٢٠	٥,٦٠	١١,٦٥	٥,٥٢	٥,٥٥	*٧,٩٣	
٤	الحاجة إلى السيطرة	٣,٨٤	٢,١١	٣,٨٨	٢,٤٣	٠,٠٤	٠,١٣	
٥	الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين	٩,٨٤	٥,٦٢	١٣,٦٠	٥,٥٧	٣,٧٦	*٥,٣٠	٢,٥٧٦
٦	الحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء	٤	٢,٥٦	٦,٧٨	٢,٣٨	٢,٧٨	*٨,٦٩	
٧	الحاجة إلى الابتكار والإبداع	٧,٧٥	٣,٥٠	٧,٥٠	٣,٧٧	٠,٢٥	٠,٥٤	
٨	الحاجة إلى الحرية والاستقلالية	٧,٧٢	٣,٢٢	٧,٨٨	٣,٥٩	٠,١٦	٠,٣٨	

تابع جدول (٨)

م	البعـــــد	طلبة الريف		طلبة الحضر		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
		س -	ع ±	س -	ع ±		المحسوبة	الجدولية عند (٠,٠١)
٩	الحاجـة إلـى تحقيق الذات	٤,٩٦	٤,٢٠	٥	٤,٣٩	٠,٠٤	٠,٠٧	٢,٥٧٦
١٠	الحاجـة إلـى النجاح والتقدير	٩,٨٤	٤,٠١	٩,٨٥	٤,١٧	٠,٠١	٠,٠٢	
١١	الحاجـة إلـى التحـــدى واكتشاف الذات	٨,٢٦	٣,٣٢	٨	٣,٤١	٠,٢٦	٠,٦٢	
١٢	الحاجـة إلـى الاسترخاء	٥,٩١	٢,٣٦	٧,٠٤	٢,٥٧	١,١٣	*٣,٧٧	
١٣	الحاجـة إلـى استخدام وتنمية المهـــارات والقـــدرات الحركية	٥,٩٢	٢,٥٧	٥,٨٧	٢,٦٦	٠,٠٥	٠,١٥	
١٤	الحاجـة إلـى الإثـــارة والمخاطرة	٤,١٠	١,٨٠	٣,٨٨	١,٧٣	٠,٢٢	١	
١٥	الحاجـة إلـى المعرفـــة والاستكشاف	٦,٢٤	٢,٦٨	٥,٧٦	٢,٩٢	٠,٤٨	١,٣٣	
	المجموع الكلى للمقياس	١١٦,٤٠	٩,٦٣	١١٧,٩٦	٨,٧٢	١,٥٦	١,٣٤	

(*) دالة عند مستوى معنوية (٠,٠١)

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من طلبة الريف والحضر ولصالح طلبة الريف فى " الحاجة إلـى المشاركة والتفاعل الاجتماعى " بينما جاءت لصالح طلبة الحضر فى كل من " الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين " والحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء " .

جدول (٩)

الفروق بين متوسطات طالبات الريف والحضر

في حاجات ودوافع الفراغ (ن = ٢٥٠)

م	البعد	طلبة الريف		طلبة الحضر		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
		س -	ع ±	س -	ع ±		المحسوبة	الجدولية عند (٠,٠١)
١	الحاجة إلى الصحة واللياقة البدنية	٩,٣٩	٣,٧٠	٨,٩٦	٣,٨٨	٠,٤٣	٠,٩٠	٢,٥٧٦
٢	الحاجة إلى الشعور بالسعادة	١١,٩٥	٥,٨٩	١١,١٩	٥,٨٧	٠,٧٦	١,٠١	
٣	الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعي	١٦,٠١	٥,٩٠	١٥,٦٠	٥,٧٩	٠,٤١	٠,٥٥	
٤	الحاجة إلى السيطرة	٣,٦٨	٢,٦٦	٣,٨٠	٢,٩٨	٠,١٢	٠,٣٣	
٥	الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين	١٠,٣٨	٥,٦٥	١٤,٠٨	٥,٧٦	٣,٧٠	*٥,١٤	
٦	الحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء	٥,٤٣	٢,٨٠	٦,٥٦	٢,٦٥	١,١٣	*٣,٢٣	
٧	الحاجة إلى الابتكار والإبداع	٦,٧٣	٣,٦٧	٦,٧٠	٣,٩٧	٠,٠٣	٠,٠٦	

تابع جدول (٩)

م	البعد	طلبة الريف		طلبة الحضر		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
		س -	ع ±	س -	ع ±		المحسوبة	الجدولية عند (٠,٠١)
٨	الحاجة إلى الحرية والاستقلالية	٩,٤٧	٣,٥٢	٦,٤	٣,٨١	٣,٠٧	*٦,٥٣	
٩	الحاجة إلى تحقيق الذات	٤,٩٨	٤,٤٥	٤,٨١	٤,٤٠	٠,١٧	٠,٣٠	
١٠	الحاجة إلى النجاح والتقدير	٨,٨١	٤,٨٠	٨,٩٦	٤,٦٨	٠,١٥	٠,٢٥	
١١	الحاجة إلى التحدى واكتشاف الذات	٥,٢٤	٣,٦١	٤,٨٤	٣,٥٧	٠,٤٠	٠,٨٩	
١٢	الحاجة إلى الاسترخاء	٥,٢٠	٢,٥٠	٦,٤٦	٢,٦٠	١,٢٦	*٣,٩٤	٢,٥٧٦
١٣	الحاجة إلى استخدام وتنمية المهارات والقدرات الحركية	٥,٩٦	٢,٣٧	٦,١٤	٢,٢٨	٠,١٨	٠,٦٤	
١٤	الحاجة إلى الإثارة والمخاطرة	١,٦٤	١,٦٧	١,٧٦	١,٩٨	٠,١٢	٠,٥٥	
١٥	الحاجة إلى المعرفة والاستكشاف	٥,٧٦	٢,٨٢	٥,٩٠	٢,٧٦	٠,١٤	٠,٤٠	
	المجموع الكلى للمقياس	١١٠,٦٣	٨,٦١	١١٢,١٦	٩,١٢	١,٥٣	١,٣٧	

(*) دالة عند مستوى معنوية (٠,٠١)

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من طالبات الريف والحضر ولصالح طالبات الريف فى " الحاجة إلى الحرية والاستقلالية " ، بينما جاءت لصالح طالبات الحضر فى كل من " الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين " والحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء " .

جدول (١٠)

الفروق بين متوسطات طلبة وطالبات الريف والحضر

فى حاجات ودوافع الفراغ (ن = ٢٥٠)

م	البعد	طلبة الريف		طلبة الحضر		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
		س -	ع ±	س -	ع ±		المحسوبة	الجدولية عند (٠,٠١)
١	الحاجة إلى الصحة واللياقة البدنية	٩,٣١	٢,٧٧	٩,٣٥	٢,٨٦	٠,٠٤	٠,١٧	٢,٥٧٦
٢	الحاجة إلى الشعور بالسعادة	١١,٧٨	٤,٥٠	١١,٤١	٤,٨٦	٠,٣٧	٠,٩٠	
٣	الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعي	١٦,٦١	٤,٧٢	١٣,٦٣	٤,٦٠	٢,٩٨	*٧,٢٧	
٤	الحاجة إلى السيطرة	٣,٧٦	١,٨٩	٣,٨٤	٢,٠٧	٠,٠٨	٠,٤٧	
٥	الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين	١٠,١١	٤,٩٠	١٣,٨٤	٣,٦٥	٣,٧٣	*٩,٥٦	
٦	الحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء	٤,٧٢	٢,٣٧	٦,٦٧	٢,٠٩	١,٩٥	*٩,٧٥	
٧	الحاجة إلى الابتكار والإبداع	٧,٢٤	٣,١٢	٧,١٠	٢,٩٨	٠,١٤	٠,٥٠	
٨	الحاجة إلى الحرية والاستقلالية	٨,٦٠	٢,٩٥	٧,١٤	٣,١٥	١,٤٦	*٥,٦٢	
٩	الحاجة إلى تحقيق الذات	٤,٩٧	٢,٩٨	٤,٩١	٣,٠١	٠,٠٦	٠,٢١	

تابع جدول (١٠)

م	البعـــد	طلبة الريف		طلبة الحضر		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
		س -	ع ±	س -	ع ±		المحسوبة	الجدولية عند (٠,٠١)
١٠	الحاجـة إلـى النجاح والتقدير	٩,٣٣	٣,٥٠	٩,٤١	٢,٨٨	٠,٠٨	٠,٢٩	
١١	الحاجـة إلـى التحدى واكتشاف الذات	٦,٧٥	٤,١٦	٦,٤٢	٣,٢٠	٠,٣٣	٠,٣٩	
١٢	الحاجـة إلـى الاسترخاء	٥,٥٦	٢,٠٤	٦,٧٥	٢,١٧	١,١٩	٥,٩٥*	
١٣	الحاجـة إلـى استخدام وتنمية المهـارات والقـدرات الحركية	٥,٩٤	٢,٤١	٦,٠١	٢,٦١	٠,٠٧	٠,٣٢	٢,٥٧٦
١٤	الحاجـة إلـى الإثـارة والمخاطرة	٢,٨٧	١,٤٥	٢,٨٢	١,٦٤	٠,٠٥	٠,٣٦	
١٥	الحاجـة إلـى المعرفـة والاستكشاف	٦	٢,٣٠	٥,٨٣	٢,٧٥	٠,١٧	٠,٧٧	
المجموع الكلى للمقياس		٦٢,٠٣	٧,٦٠	٦٢,٨٨	٦,٧٤	٠,٨٥	١,٣٣	

(*) دالة عند مستوى معنوية (٠,٠١)

يتضح من جدول (١٠) وجـود فروق ذات دلالة إحصائية بـين طلبـة وطالبات كل من الريف والحضر فـى " الحاجـة إلـى المشـاركة والتفاعـل الاجتماعى " و" الحاجة إلى الحرية والاستقلالية " لصالح طلبة وطالبات الريف، وفى " الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين " " والحاجة إلـى العودة إلى الطبيعـة وحياة الخلاء " وفى " الحاجة إلى الاسترخاء " لصالح طلبة وطالبات الحضر .

مناقشة النتائج :

أولاً : نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ لطلبة وطالبات جامعة المنيا من الريف والحضر :

من جدول (٥) إلى (٧) يتضح ما يلى :

١) أن هناك اختلاف فى نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ بين طلبة جامعة المنيا من الريف والحضر حيث احتلت " الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعى " المرتبة الأولى بالنسبة لطلبة الريف تلتها " الحاجة إلى الشعور بالسعادة " ثم " الحاجة إلى الصحة واللياقة البدنية "، بينما جاءت الحاجة إلى الصحة واللياقة البدنية " فى المرتبة الأولى لطلبة الحضر تلتها " الحاجة إلى الشعور بالسعادة " ثم " الحاجة إلى الاسترخاء " . كما يتضح أيضاً أن هناك بعض الحاجات والدوافع جاءت فى مرتبة متقدمة بالنسبة لطلبة الحضر بينما جاءت متأخرة بالنسبة لطلبة الريف مثل " الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين " " والحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء " و " الحاجة إلى الاسترخاء " كما جاءت بعض الحاجات والدوافع فى مرتبة متقدمة بالنسبة لطلبة الريف بينما جاءت متأخرة بالنسبة لطلبة الحضر مثل " الحاجة إلى المعرفة والاستكشاف " و " الحاجة إلى التحدى واكتشاف الذات " و " الحاجة إلى الإثارة والمخاطرة " . وهذا يجيب على التساؤل الأول " هل هناك اختلاف فى نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ بين طلبة جامعة المنيا من الريف والحضر ؟ " .

٢) أن هناك اختلاف فى نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ بين طالبات جامعة المنيا من الريف والحضر حيث احتلت " الحاجة إلى الشعور بالسعادة " المرتبة الأولى بالنسبة لطالبات الريف تلتها " الحاجة إلى الحرية والاستقلالية " ثم الحاجة إلى الصحة واللياقة البدنية " بينما جاءت " الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين " فى المرتبة الأولى بالنسبة

لطالبات الحضر تلتها " الحاجة إلى الصحة واللياقة البدنية " ثم " الحاجة إلى الشعور بالسعادة " . كما يتضح أيضاً أن هناك بعض حاجات ودوافع جاءت فى مرتبة متقدمة بالنسبة لطالبات الحضر بينما جاءت متأخرة بالنسبة لطالبات الريف مثل " الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين " و " الحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء " ، كما جاءت " الحاجة إلى الحرية والاستقلالية " فى مرتبة متقدمة بالنسبة لطالبات الريف بينما جاءت فى مرتبة متأخرة بالنسبة لطالبات الحضر ، وهذا يجيب على التساؤل الثانى " هل هناك اختلاف فى نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ بين طالبات جامعة المنيا من الريف والحضر ؟ " .

٣) أن هناك اختلاف فى نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ بين طلبة وطالبات كل من الريف والحضر حيث احتلت " الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعى " المرتبة الأولى لطلبة وطالبات الريف بنسبة (٧٩,٧%) تلتها " الحاجة إلى الشعور بالسعادة " بنسبة (٧٨,٥١%) ثم " الحاجة إلى الصحة واللياقة البدنية " بنسبة (٧٧,٥٧%) ، وبالنسبة لطلبة وطالبات الحضر جاءت " الحاجة إلى الصحة واللياقة البدنية " فى المرتبة الأولى بنسبة (٧٧,٩٤%) تلتها " الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين " بنسبة (٧٦,٨٩%) ثم " الحاجة إلى الشعور بالسعادة " بنسبة (٧٦,٠٣%) ، كما يتضح أيضاً أن هناك بعض الحاجات والدوافع جاءت فى مرتبة متقدمة بالنسبة لطلبة وطالبات الريف بينما جاءت متأخرة بالنسبة لطلبة وطالبات الحضر مثل " الحاجة إلى الحرية والاستقلالية " حيث جاءت فى المرتبة الرابعة بنسبة (٧١,٦٣%) لطلبة وطالبات الريف بينما جاءت فى المرتبة العاشرة لطلبة وطالبات الحضر بنسبة (٥٩,٥٠%) ، وكذلك هناك بعض الحاجات والدوافع

جاءت متقدمة بالنسبة لطلبة وطالبات الحضر بينما جاءت متأخرة بالنسبة لطلبة وطالبات الريف مثل " الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين " حيث احتلت المرتبة الثانية لطلبة وطالبات الحضر بنسبة (٧٦,٨٩%) بينما جاءت فى المرتبطة الحادية عشرة لطلبة وطالبات الريف بنسبة (٥٦,١٦%) . وهذا يجيب على التساؤل الثالث : " هل هناك اختلاف فى نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ بين كل من طلبة وطالبات جامعة المنيا من الريف والحضر ؟ " .

ثانياً : الفروق بين متوسطات طلبة وطالبات جامعة المنيا من الريف والحضر فى حاجات ودوافع الفراغ :

من جدول (٨) إلى (١٠) يتضح ما يلى :

١) وجود فروق غير دالة إحصائياً بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس " حاجات ودوافع الفراغ " بين طلبة جامعة المنيا من الريف والحضر وكذلك بالنسبة لمعظم أبعاد المقياس ، بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طلبة الحضر فى أبعاد " الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين " و" الحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء " ، " والحاجة إلى الاسترخاء " ، ولصالح طلبة الريف فى " الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعى " . وهذا يجيب على التساؤل الرابع " هل هناك فروق فى حاجات ودوافع الفراغ بين طلبة جامعة المنيا من الريف والحضر ؟ " .

٢) وجود فروق غير دالة إحصائياً بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس " حاجات ودوافع الفراغ " بين طالبات جامعة المنيا من الريف والحضر ، وكذلك بالنسبة لمعظم أبعاد المقياس بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طالبات الحضر فى "الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين"، " والحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء " ، و" الحاجة إلى

الاسترخاء " ، ولصالح طالبات الريف فى " الحاجة إلى الحرية والاستقلالية " . وهذا يجيب على التساؤل الخامس " هل هناك فروق فى حاجات ودوافع الفراغ بين طالبات جامعة المنيا من الريف والحضر ؟ " .

٣) وجود فروق غير دالة إحصائياً بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس " حاجات ودوافع الفراغ " بين طلبة وطالبات جامعة المنيا من الريف والحضر وكذلك بالنسبة لمعظم أبعاد المقياس بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طلبة وطالبات الريف فى " الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعى " و " الحاجة إلى الحرية والاستقلالية " ولصالح طلبة وطالبات الحضر فى " الحاجة إلى الابتعاد عن الروتين " و " الحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء " و " الحاجة إلى الاسترخاء " . وهذا يجيب على التساؤل السادس : " هل هناك فروق فى حاجات ودوافع الفراغ بين طلبة وطالبات جامعة المنيا من الريف والحضر ؟ " .

وقد ترجع النتائج السابقة إلى اختلاف تأثير البيئة من حيث الخبرات التى يكتسبها الأفراد من بيئتهم وطبيعة البيئة ونمط الحياة فيها ومدى التمسك بالعادات والتقاليد السائدة فى كل بيئة حيث أن الارتباط والصلات القوية بين أبناء الريف كمجتمع محدد تجعل هناك أهمية خاصة بالنسبة للجانب الاجتماعى لطلبة الريف ، كما أن افتقاد طلبة وطالبات المدينة للبيئة الطبيعية والاسترخاء وحياة الخلاء وكذلك ازدحام المدن وصعوبة الانتقال والضوضاء وغيرها تجعل لديهم حاجات ودوافع تختلف عن طلبة وطالبات الريف حيث تتسم بيئتهم بالمساحات الخضراء والأماكن الخلوية المفتوحة وجمال الطبيعة ، كما أن عادات أهل الريف تفرض على الفتيات قيود معينة إلى حد ما ، لذا تصبح حاجاتهن إلى الانطلاق والحرية أكثر من فتيات المدن .

الاستنتاجات : أوضحت نتائج البحث ما يلى :

- إن اختلاف العوامل البيئية بين الريف والحضر أوجدت إختلافاً واضحاً فى نسب وترتيب حاجات ودوافع الفراغ بين طلبة وطالبات جامعة المنيا من الريف والحضر .
- أنه بالرغم من تقارب حاجات ودوافع الفراغ بين طلبة الريف والحضر وكذلك الطالبات إلا أن طبيعة حياة المدينة جعلت هناك اختلافاً فى بعض حاجات دوافع الفراغ التى ارتبطت بالبعد عن الروتين والعودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء والاسترخاء وذلك بالنسبة لكل من طلبة وطالبات الحضر ، كما أن طبيعة حياة الريف والتى تتسم بوثاقة الصلة والروابط الاجتماعية القوية بين الأفراد فى مجتمعهم المحدود جعلت الحاجة إلى المشاركة والتفاعل الاجتماعى ذات أهمية خاصة لطلبة الريف تفوق طلبة الحضر ، كما أن عادات أهل الريف وما تفرضه من قيود إلى حد ما عن عادات أهل المدينة جعلت حاجة طالبات الريف إلى الحرية والاستقلالية أكثر من طالبات المدينة .

التوصيات : يوصى الباحث بما يلى :

- أن تصمم البرامج الترويحية بناءاً على دراسة مستفيضة لبعض الجوانب النفسية الهامة والتى تعد حاجات ودوافع الفراغ إحداها وذلك فى القطاعات المختلفة وخاصة بالنسبة للأقاليم حيث يتضح اختلاط أبناء الريف بالحضر ، وهذا من شأنه أن يسهم فى استخدام الأسلوب الأمثل والأسس العلمية السليمة فى وضع الأنشطة الداخلية والبرامج الترويحية بالمدارس والجامعات وكذلك فى وضع البرامج الترويحية للعاملين بالدولة ولأعضاء الأندية والمؤسسات الرياضية والاجتماعية .
- الاهتمام بمقابلة حاجات وإشباع دوافع كل من أبناء وبنات الريف والحضر فى البرامج الترويحية التى تصمم لجميع فئات وقطاعات الدولة .

مقياس

حاجات ودوافـــع اسلفراغ

(إعداد : د/ محمود إسماعيل طلبة)

من الأهمية بالنسبة لى فى وقت فراغى أن :

م	العبـــــــارة	موافق	غير متأكد	غير موافق
١	أكتسب معلومات ومعارف جديدة			
٢	أشعر بالإثارة والتشويق			
٣	أكتسب مهارات حركية جديدة			
٤	أستمتع بالاسترخاء			
٥	أتحدى نفسى لتحقيق أفضل أداء أو نتائج			
٦	أحصل على مكانة كبيرة بين الآخرين			
٧	أشعر بأننى راض عن نفسي			
٨	أعمل أشياء أجد أنها ذات معنى			
٩	أشعر بأننى قادر على ابتكار أشياء جديدة			
١٠	أتأمل فى عظمة الخالق سبحانه وتعالى			
١١	أحاول تجنب الملل			
١٢	أحاول ممارسة توجيه وقيادة الآخرين			
١٣	أتعاون مع الآخرين			
١٤	أحاول إشباع رغبتى فى اللعب			
١٥	أجدد نشاطى وحيويتي			
١٦	أكتسب خبرات جديدة فى مجالات اهتمامي			
١٧	أقوم بعمل أشياء على درجة عالية من الخطورة			
١٨	أحاول تنمية مهاراتى وقدراتى الحركية			
١٩	أكون على طبيعتى			
٢٠	أعرف الكثير عن نفسي			
٢١	أشعر بأننى محل إعجاب وتقدير الآخرين			
٢٢	أشعر بأن هناك شيء ما يظهر وجودي			
٢٣	أحاول استخدام أسلوبى الخاص فى عمل الأشياء			
٢٤	استخدم مواهبي			

م	العبـــــــارة	موافق	غير متأكد	غير موافق
٢٥	أتواجد فى بيئة طبيعية جذابة			
٢٦	أستمتع بصحبة الناس			
٢٧	أحاول استطلاع واستكشاف أشياء جديدة			
٢٨	أستخدم مهاراتى وقدراتى الحركية			
٢٩	أبتعد عن كل ما يشغل تفكيري			
٣٠	أختبر نفسى فى مواقف صعبة			
٣١	أكشف عن إمكانياتى وقدراتى للآخرين			
٣٢	أشعر بثقتى فى نفسي			
٣٣	أختار وأنظم أنشطتى بنفسي			
٣٤	أحاول تنمية قدراتى العقلية			
٣٥	أبتعد عن المدينة والزحام والضوضاء			
٣٦	أمارس أنشطة جديدة ومختلفة لم أعتاد ممارستها			
٣٧	أحصل على مكانة قيادية كبيرة			
٣٨	أقضى وقتاً أطول مع أفراد أسرتي			
٣٩	أستمتع باستخدام خبراتى السابقة			
٤٠	أحافظ على صحتي			
٤١	أتنافس مع الآخرين			
٤٢	أشعر بأننى ناجح فيما أقوم به من نشاط			
٤٣	أشعر بأننى قادر على فعل ما أريد			
٤٤	يصبح لدى أصدقاء أكثر			
٤٥	أشعر بأن الوقت يمر بسرعة			
٤٦	أعمل على تنمية لياقتى البدنية			
٤٧	أنال ثقة واحترام الآخرين			
٤٨	أعمل أشياء أعبر بها عن نفسي			
٤٩	أشعر بالانطلاق والحرية			

م	العبـــــارة	موافق	غير متأكد	غير موافق
٥٠	أستخدم قدراتى العقلية			
٥١	أقوم بأعمال مختلفة عن الدراسة (أو العمل)			
٥٢	يكون لدى دور هام فــى تنظــيم أنشــطة الفــرق والجماعات			
٥٣	أعمل على زيادة وتوسيع علاقاتى الاجتماعية			
٥٤	أقضى وقتاً سعيداً			
٥٥	أتجنب الإصابة بالأمراض التى تسببها قلة الحركة			
٥٦	أبتعد عن مسئوليات الحياة اليومية الرتيبة			
٥٧	أشعر بقيمة الآخرين عند مشاركتهم فى نشاط ما			
٥٨	أشعر بالسعادة والمتعة			
٥٩	أتعرف على أناس جدد			
٦٠	أحاول مشاركة الجماعات والفــرق فــى الأنشــطة المختلفة			
٦١	أغير الأماكن التى أعتدت عليها			

مراجع الفصل الخامس

أولاً – المراجع العربية :

١- أسامة كامل راتب ، دوافع التفوق فى النشاط الرياضى (المدرب – اللاعب – المربي)، القاهرة، دار الفكر العربى ، ١٩٩٠م .

٢- حامد عبد السلام زهران : علم النفس الاجتماعى ، ط٥ ، القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٨٤م .

٣- رائد أحمد رمضان ، محمد متولى عفيفى : دوافع ممارسة الفتاة المصرية للعبة كرة القدم فى مصر ، المؤتمر العلمى الدولى الثالث للرياضة والمرأة (رياضة المرأة وعلوم المستقبل " بين التأثير والتأثر") ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩ – ٢٢ أكتوبر ١٩٩٩م .

٤- سيد خير الله ، المدخل فى العلوم السلوكية ، ط٢ ، القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٧٤م .

٥- صدقى نور الدين ، إدراك الكفاية ودوافع الاشتراك فى تخصص الملاكمة لطلاب الاختيارى الأول والثانى للصفين الثالث والرابع بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين بأسيوط، جامعة أسيوط، ١٩٩٣م .

٦- عبد السلام عبد الغفار ، مقدمة فى الصحة النفسية ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٩٦م .

٧- محمد حسن علاوى ، مدخل فى علم النفس الرياضى ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨م .

٨- محمد مصطفى زيدان ، النمو النفسى للطفل والمراهق ونظريات الشخصية ، ط٤ ، جده ، دار الشروق ، ١٩٩٤م .

٩- محمود إسماعيل طلبه إبراهيم ، حاجات ودوافع الفراغ لطلبة وطالبات جامعة المنيا من الريف والحضر (دراسة مقارنة) ، المؤتمر العلمى الثالث (الاستثمار والتنمية البشرية فى الوطن العربى من منظور رياضي) ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، المجلد الخامس ، ١٨ – ١٩ أكتوبر ٢٠٠٠م .

١٠- محمود عطا حسين ، النمو الإنسانى (الطفولة والمراهقة) ، ط٣ ، دار الخريجى للنشر والتوزيع ، الرياضى ، ١٩٩٦م .

١١- مصطفى حسين باهى ، عفت مختار عبد السلام ، منى أحمد الأزهري: الدافعية الرياضية لدى لاعبى المستويات الرياضية المختلفة والممارسين للنشاط الرياضى بالجامعة ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد الخامس ، العدد الأول ، مارس ١٩٩٣م .

١٢- نبيلة لبيب محمود ، نادية حسن رسمى : الدوافع الهامة لممارسة السباحة لدى تلاميذ وتلميذات المدارس، مؤتمر الرياضة للجميع، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٥ – ١٧ مارس ، ١٩٨٤م .

ثانياً – المراجع الأجنبية :

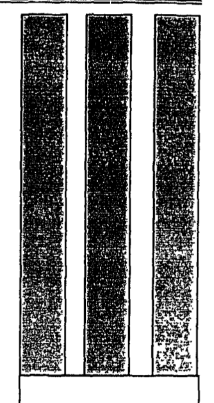
13- Guinn, B., " Leisure Behavior Motivation and the life Satisfaction of Retired Person, " Journal of Activities, Adaptation & Aging (Bing Hamton, N.Y) 23 (4), 1999.

14- Ibrahim, H., M., & Martin, F., Leisure : An Introduction, Hwong Publishing Co, inc., Los Alamitos, California, 1977.

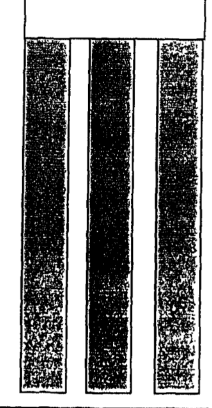
15- Peniston & Lorraine, C., " Determining the Leisure need of People Having Disabilities ", Community Recreation, Northern. Mariana- Island, Report Research (143), 1995.

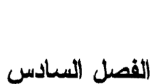
16- Rojek, C., " Vablen, Lesure and Human Need" Journal of Leisure Studies (London) 14 (2), Apr. 1995.

17- Thomas. D., W., & Butts. F., B., Assessing Leisure Motivators and Satisfaction of International Elderhostel Participants, Journal of Tracvel and Tourism Marketing (Binghamton, N.Y) 7 (1), 1998.









الفصل السادس

وقت الفراغ والترويح والعدوان

مقدمـــــة :

لقد عرف " العدوان " منذ بدء الخليقة سواء فى علاقة الإنسان بالطبيعة أو فى علاقته بالآخرين من الناس ، وهو سلوك لا يتقيد بعمر أو بحالـــة الإنســـان السوى أو المريض ، وذلك رغم اختلاف دوافعه ووسائله وأهدافـــه ونتائجـــه ، وسواء كان التعبير عن السلوك العدوانى بالعنف أو التطرف فإنها جميعاً تشـــير إلى مضمون واحد وهو العدوان .

والسلوك العدوانى ظاهرة نفسية اجتماعية تحدث فى جميع مجالات الحياة ومنها المجال الرياضى والعديد من المجالات التى تتسم بالمنافسة .

والعدوان هو سلوك ظاهر يمكن ملاحظته ويهدف إلى إلحاق الأذى بالذات أو بالآخرين أو بالممتلكات العامة أو أشياء أخرى ، كما يمثل العدوان مشـــكلة اجتماعية خطيرة ، وتنشأ من تراكمات نفسية واجتماعية واقتصـــادية بالنسـبة للفرد أو المجتمع ، وليست مشكلة العدوان فى الألم البدنى أو النفسى الذى يسببه بل لأن العدوان ينتج عنه المزيـــد من العدوان .

ويرى البعض أن الإنسان يولد ومعه حاجة إلى العدوان والتـــى يقابلهـــا حاجات أخرى مثل الحاجة إلى الحب والعطف وغيرها .

وتشير " هورنى ــ Horny, G.,L " إلى أن التفاعل بين أعضاء الجماعة يكون بالتحرك تجاه الآخرين أو بعيداً عنهم أو ضـــدهم ، والشـــكلين الآخـــرين للتحرك يعد تهديداً للنظام الاجتماعى .

تعريف العدوان :

يرى البعض أن العدوان هو الإتيان باستجابة هدفها الإضرار بالآخرين ، ويعترض البعض على ذلك حيث يروا أنه ليس من الممكن الحكم على فعل بأنه عدائى لمجرد تأثيره على فرد آخر فلا بد من التعرف على الغرض مما قـــام به المعتدى .

ويرى " كوفمان ــ Koufman " أن العدوان " متعمد وموجه نحو هدف معين وأن المعتدى يتوقع أى احتمـال للوصول إلى الهدف بجانـب توقـع رد الفعـل ".

ويتساءل البعض هل الإضرار بدون قصد كما فى حادث مثلاً أو فى الحلم أو عند فشل المعتدى فى إحداث ضرر للآخرين يعتبر عدوان وفقـاً للتعريـف السابق ؟ ، وهل حدوث العدوان ليس بهدف الإضـرار بـالآخرين كالسـرقة لمساعدة الآخرين مثلاً وليس لسبب عدائى (وسيلة وليس هدف فى حد ذاته) يعد عدواناً ؟ ، فالعدوان كوسيلة لا يكون استجابة غضب أو إحباط .

وفيما يلى نعرض لبعض تعريفات العدوان من وجهات نظر مختلفة :

تعريف العدوان :

العدوان ترجمة للكلمة الإنجليزية " Aggression " وهى كلمة ذات دلالة واسعة ، ويرى " أسامه راتب " أنه من الصعب الاتفاق علـى تعريـف محـدد للعدوان ، وأن معنى العدوان يختلف من مجال لآخر ، وأننا لا نستطيع أن نضع حداً فاصلاً بين العدوان الذى يمكـن التجـاوز عنـه ، واحتمالـه والعـدوان الضرورى لبقائنا واستمرار حياتنا ، والعدوان المدمر والمخرب .

وقد تم تعريف العدوان فى ضوء نظرياته أو من حيث الهدف منه أو من حيث اتجاهاته وأشكاله كما يلى :

- عرفت " دائرة معارف علم النفس " العدوان بأنه " استجابة انفعالية مشوشة ينتج عنها سلوك تدميرى ضد الفرد أو الأشياء أو الموضوعات أو تجاه الفرد نفسه نتيجة الإحباط أو بدافع الثورة والكراهية نحو الآخرين أو نحو الذات " .
- ويرى " **شابلن** – Shaplen " أن العدوان هو " استجابة للإحباط " .
- ويرى " **كريج** – Craig " أن العدوان " سلوك يهدف إلى إلحاق الضرر والتخريب ويكون إما بدنى أو لفظى مباشر أو غير مباشر ".

- ويعــرف " **باندیورا** – Banadura, A., " العــدوان بأنه " سلوك يـنجم عنه الأذى الشخصى أو تدمير الممتلكات " ، كمـا يـرى فـى تعريفـه للعدوان أنه " لا يشمل فقط سلوكاً يؤدى إلى إهانة شخص ما بل أنه يشمل إهانة الآخـرين وتحطيم نفسيتهم أى أنه سلوك يسـبب إهانـة بدنيـة أو معنوية " .
- ويرى " **ويليام** – William " أنه " سلوك يهدف إلى إحـداث الضـرر النفسى والمادى بالكائنات الحية الأخـرى أو إحـداث الضـرر المـادى بالأشياء والموضوعات " .
- ويرى " **حسن الفنجـرى** " أن العدوان سلوك ظاهر وملاحظ يهدف إلـى إلحاق الأذى بالآخرين أو بالذات ، وهو تعويض عن الإحباط المعنـوى الذى يعانيه الشخص " .
- ويعرف " **أحمد أمين فـوزى** " العـدوان بأنـه عبـارة عـن " إلحـاق الضرر المقصود سواء كان ماديـاً أو معنويـاً بشـخص مـا أو مـن يمثله أو يقوم مكانه أو الاعتـداء علـى الممتلكـات بغـرض تخريبهـا وتدميرها وذلك كرد فعـل الـبعض للإحبـاط أو الحرمـان ، وهـذا السلوك قد يأخذ أشكالاً مختلفة " .
- ويعرف " **محمد حسن علاوى** " العدوان بأنه " سلوك يهدف إلى محاولـة إصابة أو إحداث ضرر أو إيذاء شخص آخر " .

تقسيم العدوان :

يقسم " سلفا – Silva " العدوان من حيث الهدف إلى نوعين هما :

العدوان كغاية : Hostile Aggression

ويهدف إلى إلحاق الضرر أو الأذى النفسى أو البـدنى بـالآخرين مـع الشعور بالتمتع والرضا نتيجة لذلك .

العدوان كوسيلة : Instrumental Aggressed

ويهدف إلى إلحاق الأذى بالآخرين ولكن ليس بغرض التمتع والرضا ولكن بغرض الحصول على تدعيم أو تعزيز من الخارج (إرضاء لفرد أو مجموعة مثلاً) .

ويتضح فى العدوان كغاية نية وغرض الضرر وينتج عنه الغضب ، أما العدوان كوسيلة فيتوافر فيه أيضاً نية الضرر ويكون بهدف المكسب ولا ينتج عن غضب ، ويضيف " سلفا – Silva " نوعاً ثالثاً وهو " السلوك الجازم " وهو لا ينطوى على نية الضرر ويكون فى حدود القواعد والقوانين ويبذل فيه جهد غير عادى وبذل طاقة هائلة .

فى حين يرى " **أحمد أمين فوزى** " أن العدوان يأخذ أشكالاً مختلفة كما يلى :

أ) عدوان تعبيرى بالوجه وأعضاء الجسم .

ب) عدوان بدني

ج) عدوان لفظى .

د) عدوان تخريبى وتدميرى لأدوات وممتلكات .

وقسم " **باس** – Buss " العدوان إلى ثلاث تصنيفات ثنائية كما يلى :

أ) العدوان اللفظى مقابل البدنى Verbal – Physical

ب) العدوان المباشر مقابل غير المباشر Direct – Indirect

ج) العدوان السلبى مقابل الإيجابى Passive - Active

كما قسم " **مصطفى السايح** " العدوان إلى :

أ) عدوان مباشر بدنى أو مادى ، ويتضمن إلحاق الأذى والضرر بالآخرين .

ب) عدوان مباشر لفظى ويتضمن السب واللوم والنقد .

ج) عدوان غير مباشر ، ويتضمن إلحاق الضرر أو الألم دون قصد من المعتدى .

بينما قسم كل من " جوهانسون – Johanson " و " أحمد عزت راجــح " العدوان إلى :

أ) العنف البدنى .

ب) العدوان اللفظى .

ج) النقد والتهديد .

د) النظر والإشارة .

ويصنف " محمد حسن علاوى " العدوان فى ضوء عامل الموقف إلى ما يلـــــى :

أ) **العدوان كسمة** : Trait Aggression

ويعتبر صفة شخصية أو ميل للاستجابة بدرجة معينة من العدوان لمثيــر معين فى البيئة المحيطة بالفرد ، ومن ناحية أخرى فهو يحمل المعنى الســلبى عند الإشارة إلى الميل للعدوان .

وقد ركز العديد من العلماء والباحثين على " نية " القائم بالعدوان ولــيس مجرد ظهور أذى أو إصابة عند محاولتهم تعريفـــــه ، ويتضح ذلك فى تعريف " دولار – Dollar " للعدوان بأنه " السلوك الذى يهدف إلى إيــذاء الشــخص الموجه إليه ذلك السلوك " .

وتشير نظرية السمات إلى أن العدوان سمة شخصية لدى الفرد تؤثر على سلوكه وهو يتميز بالثبات النســبى ، ويتصف بها مختلف الأفــراد بــدرجات متفاوتة .

ب) **العدوان كحالة** : State Aggression

ويعنى أن الفرد إذا ما تعرض لموقف فيه إحبــاط أو تعــرض لــبعض المثيرات مثل مواقف المنافسة قد يستجيب لها بشدة انفعالية عالية ، ويقوم بإيذاء الآخرين ، ويختلف ذلك من موقف لآخر وفقاً لنوع المثير ومن فرد لآخر حيث قد يستجيب البعض لنفس الموقف أو المثير بشدة إنفعالية منخفضة ، ويظهر ذلك

فى تعريف " تشيرنكوف ــ Techernekovow " بأن العــدوان هو " شكل من أشكال الانفعــال الذى يظهر كاستجابة للإحباط " .

وقد قام " أورليك ــ Orlick " بتصنيف العدوان إلى :

أ) العنف : إلحاق أذى بقوة بالغة مع الشعور بالمتعة .

ب) العدوان المدمر : إلحاق أذى وضرر مع الشعور بالمتعة .

ج) العدوان التعبيرى : المتعة بالضرب أكثر من الأذى .

د) العدوان غير المتعمد : يحدث بالصدفة .

ه) السلوك الجازم : لتحقيق هدف مع عدم توافر نية العدوان .

كمــا تم تقسيم العدوان تبعاً لأســلوب مواجهة الضرر الواقع من الغيــر إلى ما يلــــى :

أ) شخصية ذات عدوانية خارجية .

ب) شخصية ذات عدوانية داخلية .

ج) شخصية ذات عدوانية خامدة .

د) شخصية ذات عدوانية خيالية .

نظريات العدوان :

مع تعدد أشكال العدوان ودوافعه تعددت النظريات التى فســرت الســلوك العدوانى وفقاً للتخصصات ولوجهات النظر المختلفة ، وفيما يلى نعرض لبعض هذه النظريات .

نظرية التحليل النفسى :

يرى " فرويد ــ .,Frweid , S " أن العدوان فطرى وغريزى ومــرتبط بغريزة الموت التى يرى أنها قوة داخل الفرد تعمل بصورة دائمة على تدميره ، وقد هاجم البعض هذه النظرية حيث أنها تعبر عن عــدم إمكانيــة الفــرد فــى السيطرة على نفسه والقيام بالسلوك العدوانى دون حدود .

ويطلق البعض على هذه النظرية " العدوان الغريزى " حيث أنها تفترض أن الإنسان يولد ولديه صراع بين غريزتى الحياة والموت وأن ذلـك غريـزة فطرية لا بد من إشباعها .

نظرية الإحباط – العدوان :

وتتلخص فى أن العدوان يكون نتيجة للإحباط أو إعاقة تحقيق هدف للفرد وأن العلاقة بين الإحباط والعدوان حتمية .

نظرية التعلم الاجتماعى :

تشير هذه النظرية إلى أن العدوان سلوك اجتماعى يتم تعلمه عن طريـق المشاهدة وتأثير عوامل اجتماعية أولية مثل الآباء والمدرسين والذين يعتبـرون نماذج هامه للتعلم .

ويرى " ألبرت بانديورا – Banadura , A,. " أن العدوان يستمر حتـى يتم إيقافه باستخدام بعض أنواع التدعيمات أو التعزيزات الإيجابية أو السـلبية ، كما أن استمراره يعتمد على طبيعة الثواب والعقاب .

نظرية الدافع :

وتفسر هذه النظرية العدوان بأن لكل عدوان دافع يدفع الفرد نحو المعتدى عليه ، ويرجع ذلك نتيجة للإحباط وقوته ودرجته أو للتخلص من المزيـد مـن العـدوان .

نظرية التنفيس :

تشير هذه النظريـة إلـى أن السـلوك العـدوانى مـا هـو إلا تنفـيس وتخفيض للإثارة والأفعال العدوانيـة ، ويـرى الـبعض أن هـذه النظريـة هامة حيث تركز على حاجـة الإنسـان إلـى تطهيـر نفسـه مـن الميـول العدوانية .

والتنفيس فى علم النفس يعنى تفريغ أو إطلاق المشاعر أو الانفعالات المكبوتة عن طريق التعبير عنها أو التسامى بها بما يؤدى إلى تفريغ أو تخفيض هذه انفعالات أو المشاعر حتى لا يتسبب كبتها إلى حدوث اضطرابات نفس جسمية .

دور المربين والقادة الترويحيين نحو مكافحة العدوان لدى ممارسى الأنشطة الترويحية :

ويتمثل هذا الدور فيما يلى :

- مكافأة الممارسين الذين يتحكمون فى انفعالاتهم فى المواقف التى قد تستثيرهم والعمل على التعزيز الإيجابى لتعليم الممارسين الاستجابة بسلوك غير عدوانى .
- التزام القادة بالأخلاقيات والقيم النبيلة والسلوك المتوازن فهم قدوة للممارسين وخاصة فى المراحل السنية المبكرة .
- عقد ندوات توضح حقيقة العدوان وكيفية التغلب على مثيراته .
- العمل على إرشاد وتوجيه الممارسين نحو تجنب المثيرات التى قد ينجم عنها العدوان فى المواقف المختلفة ومحاولة التحكم فى انفعالاتهم إذا واجهوا هذه المثيرات .
- العمل على توعية وتثقيف الممارسين بأهداف الممارسة الترويحية وأن العبرة ليست بالفوز والهزيمة ، والعمل على تدعيم خبرات النجاح .
- تقنين المنافسات أثناء البرامج الترويحية وفقاً للمرحلة السنية وللسمات الشخصية للممارسين .
- رصد الجوائز للأداء الجيد والروح الرياضية والتعاون وغيرها من القيم وليس للفوز .
- عدم المغالاة فى رصد جوائز للمنافسات الترويحية .

- العمل على إدراك الأفراد أن قيمة الترويح فى الممارسة ذاتها وليس لانتظار مكافأة .
- تدعيم العلاقات الاجتماعية والتفاعل بين جميع المشاركين فى البرامج الترويحية .
- العمل على ملاحظة السلوك العدوانى لدى الممارسين والعمل على تخفيض احتمالاته باستخدام الأساليب العلمية .
- العمل على تجنب مواقف الإحباط أثناء الممارسة الترويحية .
- توفير مناخ تربوى وبيئة اجتماعية سليمة تساعد على تنمية روح التعاون والصداقة .
- توجيه اللاعبين نحو احترام قواعد وقوانين الألعاب مهما كانت النتائج ، وعدم تغاضى الرواد الترويحيين عن تطبيق القواعد والقوانين ، و العمل على تقويم أداء الممارسين .

تأثير البرامج الترويحية على السلوك العدوانى :

يعتبر السلوك العدوانى من أهم المشكلات السلوكية المدرسية المرتبطة بالانحراف السلوكى والتى تعوق التلاميذ عن التوافق النفسى والاجتماعى داخل المدرسة ، وتزداد حالات السلوك العدوانى فى المرحلة الثانوية نظراً لطبيعة هذه المرحلة وما يصاحبها من اضطرابات نفسية .

ويشير البعض إلى أن السلوك العدوانى يكثر بين المراهقين من تلاميذ المدارس الثانوية ، والذى تتمثل مظاهره فى التهريج داخل الفصل أو عدم احترام المعلم والإهمال المتعمد لتعليماته ومقاطعته أثناء الشرح واختراق النظم والقوانين المدرسية وتخريب الأثاث المدرسى وعدم الانتظام فى الدراسة وغيرها من المظاهر الأخرى ، وأن هذا السلوك غالباً ما يرجع إلى عوامل متعددة ومتشابكة مثل الإحباط الاجتماعى كالتأخر الدراسى والإخفاق فى حب

الوالدين والمعلمين والمبالغة فى تقييد الحريات والتدخل فى شئون المراهقين والخلافات العائلية وغيرها من العوامل .

وتشير نظرية " الإحباط العدوانى " إلى أن السلوك العدوانى يحدث إذا ما تم إعاقة النشاط الموجه نحو تحقيق هدف معين ، وكذلك تؤكد نظرية " تعلم العدوان " أن الإنسان يتعلم الأنماط السلوكية عن طريق رؤيتها عند الغير أى أن العدوان مكتسب من البيئة عن طريق ملاحظة نماذج العدوان عند الوالدين أو المدرسين أو الأصدقاء أو عن طريق مشاهدة أفلام العنف أو قراءة قصص العنف .

ويعد استثمار أوقات فراغ التلاميذ بالاشتراك فى برامج ترويحية وخاصة الرياضية سبيلاً هاماً لتعديل السلوك العدوانى لديهم حيث يشير "جراى وآخرون – Gray, D., et al " فى هذا الصدد إلى أن العملية الترويحية تستهدف تحقيق الحصائل المتوقعة وليس مجرد المشاركة فى أنشطة وقت الفراغ .

ولقد أثبتت الدراسات أن مشكلة استثمار أوقات الفراغ وكذلك مشكلة السلوك العدوانى تعدا من أهم المشكلات التى تواجه تلاميذ المرحلة الثانوية . لذا فإن إهمالهما من شأنه أن يسبب خطراً جسيماً على مستقبل التلاميذ أنفسهم وكذلك على مجتمعهم حيث يرى الأخصائيون الاجتماعيون والعاملون فى مجال التربية والتعليم أن هاتين المشكلتين تحتلا مرتبة متقدمة بين المشكلات السلوكية الأخرى مثل السرقة وتعاطى المخدرات والهروب من المدرسة وغيرها .

ويرى المؤلف أن العديد من دراسات السلوك العدوانى اهتمت بدرجة كبيرة بالجانحين . لذا فقد قام المؤلف بدراسة على تلاميذ المدارس الثانوية بعنوان " تأثير برنامج ترويح رياضى على السلوك العدوانى لتلاميذ المرحلة الثانوية " ، و فيما يلى نعرض لهذه الدراسة :

هدف البحث :

يهدف البحث اقتراح برنامج رياضى ، و محاولة التعرف علـــى تـــأثيره على تعديل السلوك العدوانى لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

فروض البحث :

١- توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعـــة الضابطة فى السلوك العدوانى .
٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى السلوك العدوانى لصالح القياس البعدى .
٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الفروق للقياسين القبلى والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى السلوك العدوانى لصالح المجموعة التجريبية .
٤- نسبة التغير فى السلوك العدوانى المدرسى فى المجموعـــة التجريبيـــة أعلى منه فى المجموعة الضابطة ، كما توجد فروق فى نسبة التغيـــر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى السلوك العدوانى فـــى اتجـــاه المجموعة التجريبية .

الدراسات السابقة :

قامت " سلوى رشدى " بدراسة عن تأثير برنامج للنشاط الحركـــى علـــى السلوك العدوانى لأطفال المرحلة الابتدائية ، كان من أهم نتائجها أن لبرنـــامج النشاط الحركى تأثيراً إيجابياً على تعديل السلوك العدوانى للبنات والبنين أفـــراد المجموعة التجريبية .

قام " محمد مسعد فرغلى " بدراسة عن العوامل النفسية المرتبطة بالعدوان وأثر النشاط الرياضى التنافسى فى تعديله ، كان من أهم نتائجهـــا أن برنـــامج

النشاط الرياضى التنافسى قد أحدث تغييراً ذا دلالة إحصائية علــى متغيــرات البحث (العدوان – المتغيرات الشخصية – الاضطرابات الشخصية) .

قامت " فاطمة النبوية محمد " بدراســة عــن تعــديل ســلوك الشــابات المنحرفات بالمؤسسات الإيداعية عن طريق الأنشطة الرياضية ، توصلت فيهــا أن للبرنامج الرياضى المقترح من قبل الباحثة تأثيراً إيجابياً على سلوك الشابات المنحرفات .

قام " عبد المنعم أبو حشيش " بدراسة عن العلاقة بين ممارســة طريقــة خدمة الجماعة والعدوانية فى سلوك تلاميذ المرحلة الإعدادية بهــدف التعــرف على دور الخبرة الجماعية (أنشطة رياضية وثقافية وفنية ومناقشات جماعيــة) على السلوك العدوانى وتوصل إلى فاعلية الخبرة الجماعية فى تعديل الســلوك العدوانى لأفراد المجموعة التجريبية .

قام " محمد أحمد عبد الرازق " بدراسة عن تأثير برنامج تربية رياضــية مقترح على تعديل سلوك الجانحين ، كان من أهم نتائجها حدوث نسبة تحســن فى السلوك العدوانى لدى الجانحين عينة البحث نتيجة لبرنامج التربية الرياضية المقترح .

قام " إسماعيل أحمد حسن " بدراسة عن أثر برنامج ترويحــى رياضــى على السلوك العدوانى للجانحين بمؤسسات الأحداث ، توصل فيها إلــى تــأثر سلوك المنحرفين وتحوله إلى سلوك إيجابى واضح نتيجة تعرضــهم للبرنــامج الترويحى المقترح .

قام " هوفمان – Hofman " بدراسة عن تأثير برنامج للتمرينات الهوائية فى خفض العدوان لدى تلاميذ المدارس الأساسية ممن لديهم مشكلات ســلوكية وانفعالية ، وكان من نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصــائية فــى الســلوك العدوانى فى اتجاه التلاميذ الذين لم يطبق عليهم البرنامج أى أن العدوانية زادت لدى الأطفال ذوى المشكلات الانفعالية .

قام " عيسى عبد الله جابر " بدراسة ميدانية لبناء برنامج إرشادى لعلاج أطفال مضطربين سلوكياً عن طريق اللعب وكان من نتائجها تأثير البرنامج إيجابياً على السلوك العدوانى للمجموعتين التجريبيتين (عينة البحث) .

قام " صلاح عبود " بدراسة عن مدى فاعلية برنامج إرشادى فى تخفيف حدة السلوك العدوانى لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسى (ذكور وإناث) وكان من نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعتين التجريبيتين (إناث وذكور) فى تخفيف حدة السلوك العدوانى وكذلك بين الطلبة والطالبات لصالح الطلبة .

قام " صبحى عبد الفتاح " بدراسة تهدف إلى التعرف على أثر كل من العلاج الجماعى باللعب والتدريب على المهارات الاجتماعية على تعديل السلوك العدوانى عند الأطفال ، وقد أوضح البحث فعالية كل من برنامجى العلاج الجماعى باللعب والتدريب على المهارات الاجتماعية على تعديل السلوك العدوانى وكان التغير الأكبر لصالح المجموعة التى جمعت بين البرنامجين .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبى وقد أجرى دراسته على مجموعتين متكافئتين فى السن إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية مستعيناً بالقياسين القبلى والبعدى لكليهما .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث تلاميذ المرحلة الثانوية فى العام الدراسى ١٩٩٧/١٩٩٦ حيث اختار الباحث مدرسة القدس الثانوية للبنين لتمثل مجتمع البحث .

وقد اختار الباحث العينة على النحو التالى :

- تم الإعلان عن إقامة برنامج ترويح رياضى (حتى يكون الاشتراك اختيارياً) .
- تقدم عدد من التلاميذ للاشتراك فى البرنامج اختار منهم الباحث بطريقة عمدية (٤٠) تلميذاً ممن يتسمون بالسلوك العدوانى طبقاً لتقارير السجلات المدرسية ، وتم تقسيمها بطريقة عشوائية إلى مجموعتين كل منها (٢٠) تلميذاً ، إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية .

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث فى جمع بيانات البحث الأدوات التالية :

١- السجلات المدرسية : اطلع الباحث على سجلات الغياب والإنذارات والفصل وتقارير وملفات الأخصائى الاجتماعى والتى تم عن طريقها اختيار العينة وتحديد سن التلاميذ .

٢- استمارة استطلاع رأى الخبراء نحو محتوى برنامج الترويح الرياضى المقترح ، وهى استمارة من تصميم الباحث لاستطلاع رأى المحكمين فيما يلى :

أ - الفترة الكلية للبرنامج .

ب - عدد وحدات البرنامج الأسبوعية .

ج - زمن الوحدة .

د - محتوى البرنامج .

هـ - مقترحات أخرى .

٣- استمارة استطلاع رأى التلاميذ نحو الأنشطة الرياضية المفضلة فى وقت فراغهم : وهى استمارة تتضمن (٣٤) نشاطاً رياضياً يختار التلميذ منها الأنشطة التى يفضل ممارستها فى وقت فراغه ، وقد وضع لها الباحث ميزان تقدير ثلاثى على النحو التالى : أفضل بشدة (٣ درجات) ، أفضل بدرجة متوسطة (درجتان) ، لا أفضل مطلقاً (درجة واحدة) .

٤- مقياس مظاهر وأساليب العدوان لتلاميذ المرحلة الثانوية : وهو مقياس من تصميم الباحث يحتوى على (ستة) أبعاد ، فقد وجد الباحث أن المقاييس التى صممت لهذا الغرض قد أغفلت بعد النشاط المدرسى والذى يعد مجالاً هاماً يتسم بالحرية ويتضمن مواقف تتضح فيها مظاهر السلوك العدوانى ، كما يعد فرصة للتلاميذ للتعبير عما يدور بداخلهم وعن مدى التفاعل بينهم وخاصة مجال الأنشطة الرياضية .

٥- برنامج الترويح الرياضى المقترح : قام الباحث بتصميم برنامجاً يسهم فى استثمار وقت فراغ تلاميذ المرحلة الثانوية ، وقد روعى فى تصميم البرنامج ما يلى :

أولاً – الهدف من البرنامج :

- أن يسهم فى تعديل السلوك العدوانى المدرسى لتلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة .

ثانياً – محتوى البرنامج :

راعى الباحث عند اختياره لأنشطة البرنامج أن :

- تحقق الهدف الموضوع .
- تناسب ميول التلاميذ .
- تتناسب مع قدرات ومهارات التلاميذ فى هذه المرحلة السنية .
- تتسم بالتشويق وتضفى السعادة على المشتركين .
- تتوافر إمكانية ممارستها (بشرية ومادية) .

وقد تم تصميم برنامج الترويح الرياضى المقترح كما يلى :

أ – الأنشطة الترويحية الرياضية المختارة :

تم اختيار أنشطة البرنامج بناءاً على آراء المحكمين وطبقاً لميول التلاميذ عينة البحث نحو الأنشطة المفضلة فى وقت الفراغ ، وقد استبعد الباحث الأنشطة التى :

- حققت نسبة أقل من ٨٠ % من آراء المحكمين .
- حققت نسبة أقل من ٨٠ % من تفضيل التلاميذ لممارستها .
- لم تتوافر الإمكانيات المادية لممارستها بالمدرسة .
- لم تتوافر الإمكانات البشرية للإشراف عليها .

وبذلك تضمن البرنامج الأنشطة التالية :

أنشطة جماعية : كرة القدم – الكرة الطائرة

أنشطة فردية : تنس الطاولة – ألعاب القوى – الهرولة

أنشطة بنائية : تمرينات بدنية

أنشطة اختبار الذات : المصارعة – رفع الأثقال

ألعاب بسيطة التنظيم .

وتم عرض البرنامج المقترح على السادة الأساتذة المحكمين ، وقد تمت الموافقة على محتواه بالإجماع مع وجود بعض الملاحظات والتى قام الباحث بتعديلها عند وضع النموذج النهائى للبرنامج ، ووزعت أنشطة البرنامج زمنياً على وحدات البرنامج كما هو موضح بالجدول التالى :

جدول (١)

نموذج للتوزيع الزمنى للأنشطة على وحدات البرنامج

م	النشـــاط	الزمن	المحتوى	ملاحظات
١	نشاط إداري	١٠ ق	- تبديل الملابس - أخذ الغياب - توزيع الأسر على الأنشطة	
٢	إحماء	١٠ ق	مشى - مرونة	
٣	تمرينات	١٥ ق	تمرينات فردية وزوجية باستخدام أدوات وبدون أدوات	
٤	الجزء الرئيسي - أنشطة جماعية - أنشطة فردية	٣٠ ق	- كرة قدم - كرة طائرة - مسابقات فى العدو والجرى والوثب الطويل والعالى ودفع الجلة - مباريات فى المصارعة ورفع الأثقال وتنس الطاولة	تتم هذه الأنشطة بين الأسر بنظام دورى فى الألعاب الجماعية ومسابقات فى الألعاب الفردية
٥	ألعاب بسيطة التنظيم	١٥ ق	مسابقات بين الأسر	
٦	نشاط ختامى	١٠ ق	- تمرينات تهدئة - التحية والانصراف	

ثالثاً : الزمن الكلي للبرنامج :

تم تحديد زمن البرنامج بمدة (ثلاث شهور) طبقاً لآراء المحكمين حيث حققت (٤) تكرارات بنسبة (٨٠ %) وهى أعلى نسبة بينما حققت (شهرين) تكراراً واحداً بنسبة (٢٠ %) .

رابعاً - عدد وحدات البرنامج الأسبوعية :

تم تحديد عدد وحدات البرنامج الأسبوعية (ثلاث) وحدات طبقاً لآراء المحكمين حيث أجمعت عليها الآراء بنسبة (١٠٠ %) .

خامسا- زمن الوحدة :

تم تحديد زمن الوحدة بمدة (٩٠) دقيقة طبقاً لآراء المحكمين حيث حققت (٤) تكرارات بنسبة (٨٠ %) وهى أعلى نسبة ، بينما حققت (٦٠) دقيقة تكراراً واحداً بنسبة (٢٠ %) .

خطوات البحث :

بعد تحديد منهج البحث والعينة ووسائل جمع البيانات اتبع الباحث الخطوات التالية :

- الحصول على موافقة المسئولين لتنفيذ البرنامج .
- إجراء الكشف الطبى على التلاميذ عينة البحث .
- مقابلة التلاميذ المشاركين فى البرنامج وحثهم على جدية الاشتراك والتفاعل مع زملائهم والتعايش مع أنشطة البرنامج والاستمتاع بها
- اختيار المشرفين والمساعدين والاجتماع بهم لشرح خطوات تنفيذ البرنامج والقيام بعملية القياس وتحديد دور كل منهم .
- تم وضع برنامج زمنى للدراسة الميدانية يوضحها الجدول التالى :

جدول (٢)

البرنامج الزمنى للدراسة الميدانية

البرنامج	الغرض	الفترة	مكان التنفيذ
الدراسة الاستطلاعية	- إيجاد المعاملات العلمية لأدوات البحث - تدريب المساعدين على القياس	١٩٩٦/٩/٥ - ١٩٩٦/٩/٢١م	مدرسة القدس الثانوية
القياس القبلي	- حساب التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية - قياس مظاهر السلوك العدوانى المدرسى للمجموعتين الضابطة والتجريبية قبل بدء البرنامج	١٩٩٦/٩/٢٢- ١٩٩٦/٩/٢٩	
تنفيذ البرنامج	- تنفيذ البرنامج الترويحى الرياضى المقترح	١٩٩٦/٩/٣٠- ١٩٩٦/١٢/٢٣	
القياس البعدي	- قياس الحصائل الناتجة	١٩٩٦/١٢/٢٤	

الدراسة الاستطلاعية :

استهدفت الدراسة الاستطلاعية ما يلى :

- اختبار المعاملات الإحصائية لأدوات جمع البيانات .
- حساب المعاملات الإحصائية لمقياس مظاهر وأساليب السلوك العدوانى لتلاميذ المرحلة الثانوية .

اختبار المعاملات الإحصائية لأدوات جمع البيانات :

قام الباحث باختبار المعاملات الإحصائية لاستمارة تفضيل الأنشطة الرياضية وذلك كما يلى :

أ – معامل الصدق لاستمارة تفضيل الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ :

استخدم الباحث صدق المحكمين وذلك بعرض الاستمارة على عدد من الخبراء فى مجال التربية الرياضية والترويح وعلم النفس الرياضى عن طريق المقابلات الشخصية والتى أسفرت عن إجماع الخبراء على أن الاستمارة قد تضمنت جميع الأنشطة الرياضية المعروفة فى مجتمع البحث كما أوصى الخبراء بتركها مفتوحة لإضافة أى أنشطة أخرى ، ومن ثم تعتبر الاستمارة صادقة منطقياً .

ب – معامل الثبات لاستمارة تفضيل الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ :

استخدم الباحث " الاختبار وإعادة الاختبار Test and retest " لحساب معامل الثبات للاستمارة وذلك بتطبيقها على عينة عشوائية من بين تلاميذ مدرسة القدس الثانوية من مجتمع البحث ومن خارج عينته وذلك فى يوم ١٩٩٦/٩/٥م وتم إعادة تطبيقها فى يوم ١٩٩٦/٩/١٢م على نفس العينة وتحت نفس الظروف أى بعد أسبوع من تاريخ التطبيق الأول ، وبإيجاد الارتباط بين مرتى التطبيق تم حساب معامل الثبات .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين مرتى تطبيق استمارة تفضيل

الأنشطة الرياضية فى وقت الفراغ (ن = ٥٠ تلميذ)

م	أداة البحث	قيمة معامل الارتباط	
		المحسوبة	الجدولية
	استمارة تفضيل الأنشطة الرياضية فى وقت الفراغ	٠,٨٤	٠,٢٧٣

من جدول (٣) يتضح وجود معامل ارتباط دال إحصائياً بين مرتى تطبيق استمارة تفضيل الأنشطة الرياضية فى وقت الفراغ مما يشير إلى ثبات المقياس .

بناء مقياس مظاهر وأساليب العدوان لتلاميذ المرحلة الثانوية :

(أ) الطريقة المستخدمة فى بناء المقياس :

١- من خلال إطلاع الباحث على المراجع والكتب والدراسات السابقة ومقابلة المختصين فى مجال التربية الرياضية وعلم النفس تم تحديد أبعاد مظاهر السلوك العدوانى التى اعتمد عليها الباحث فى بناء المقياس وعددها (ستة) أبعاد وهى مظاهر وأساليب العدوان نحو الذات ، ونحو الزملاء ، ونحو المدرسين ، ونحو الملكية العامة ، ونحو الإدارة والنظام المدرسى ، ونحو النشاط المدرسى .

٢- استعان الباحث بطريقة " ليكرت ــ Likert " نظراً لتميزها بالدقة والوضوح وسهولة استخدامها وارتفاع درجة الصدق والثبات للقياس وذلك باستخدام ثلاث درجات أمام كل عبارة (موافق – غير متأكد – غير موافق) .

٣- تم عرض المقياس على الخبراء فى مجال التربية الرياضية وعلم النفس بهدف استطلاع آرائهم عن مدى أهمية هذه الأبعاد ومناسبتها لهدف البحث .

٤- تم صياغة (٥٩) عبارة تدور حول الأبعاد الستة السابقة بعد التأكد من ارتباط الأبعاد مع مظاهر وأساليب العدوان .

٥- تم عرض المقياس بأبعاده الستة والعبارات الخاصة بكل بعد على الخبراء لفحص مضمون كل عبارة من عبارات المقياس وتحديد ما يلى :

- دقة صياغة العبارات .
- تصحيح الصياغة إن أمكن .
- حذف العبارات غير الصحيحة .
- إضافة أى عبارات يرى الخبراء ضرورة إضافتها .
- نقل العبارة التى لا تناسب البعد الذى وضعت فيه العبارة إلى البعد الذى تنتمى إليه وعلى ذلك تم إعادة صياغة بعض العبارات وفقاً لآراء الخبراء .
- رتبت العبارات بطريقة عشوائية ووضعت ثلاث استجابات أمام كل عبارة وهى (موافق – غير متأكد – غير موافق) .

٦- وضع التعليمات التى توضح كيفية الإجابة على المقياس وأصبح المقياس معداً فى صورته الأولية .

(ب) تجربة المقياس :

طبق المقياس فى صورته الأولية على (٥٠) من تلاميذ مدرسة القدس الثانوية من غير عينة البحث لاختبار صياغة عبارات المقياس وقدرته على التمييز ودرجة واقعية العبارات والتأكد من وضوح التعليمات كما يلى :

١- تمايز العبارات :

تم استبعاد كل عبارة أجمع عليها (٩٠ %) من أفراد العينة وعددها (٤) عبارات حيث أنه من الأهمية بمكان أن تكون العبارات جدلية بحيث تعطى اختلافاً فى الاستجابات ، وبذلك أصبح عدد العبارات (٥٥) عبارة.

٢- **واقعية العبارات :**

تم التأكد من أن عبارات المقياس تتضمن مواقف واقعية لأفـراد العينـة وذلك عن طريق نسبة الاستجابة (غير متأكد) ، فقد تكـون هـذه الاسـتجابات راجعة إلى عدم واقعية الموقف .

ولتحقيـق ذلك تم تطبيق معادلة " هوفستاتر ـ Hofastoetter " نقلاً عن " نادية رسمى " وهى كالتالى :

$$\text{درجة الواقعية} = \frac{\text{س}_{+} \times \text{س}_{-}}{\text{س}_{\text{صفر}}}$$

حيث :

س + = النسبة المئوية للإجابات الموجبة (موافق) .

س - = النسبة المئوية للإجابات السالبة (غير موافق) . س صفر = النسـبة المئوية للإجابات المحايدة (غير متأكد) .

وقد حدد " هوفستاتر " حدوداً لدرجة الواقعية كما هو موضح فى الجدول التالى .

جدول (٤)

درجة الواقعية ومداها

م	درجة الواقعية	المدى
١	منخفض	١ فأقل
٢	متوسط	١ - ٢,٤٩
٣	فوق المتوسط	٢,٥ - ٤,٩٩
٤	مرتفع	٥ - ١٠
٥	فوق المرتفع	أكثر من ١٠

وبعد حساب واقعية كل عبارة من العبارات واستبعاد العبارات التى لم تحقق درجة الواقعية وعددها عبارة واحدة حيث انخفضت عن واحد وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٥٤) عبارة .

(ج) المعاملات الإحصائية للمقياس :

قام الباحث بحساب المعاملات الإحصائية للمقياس كما يلى :

أ – استخدم الباحث صدق (التمايز) أو صدق (المقارنة بين المجموعات المتضادة) ، وهو أحد أنواع الصدق (التلازمي) وذلك بتطبيق مقياس مظاهر وأساليب العدوان على مجموعتين كل منهما (٢٠) تلميذاً من تلاميذ مدرسة القدس الثانوية من غير عينة البحث ، وقد اختيرت المجموعة الأولى بطريقة عشوائية بينما اختيرت المجموعة الثانية من التلاميذ الذين يتسمون بالعدوانية (طبقاً للسجلات المدرسية وتقارير الأخصائى الاجتماعى وآراء المدرسين) .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتى العدوانيين وغير العدوانيين

فى مقياس مظاهر وأساليب العدوان (ن = ٤٠ تلميذ)

البعد	عدد العبارات	العدوانيين		غير العدوانيين		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
		س-	ع ±	س-	ع ±		المحسوبة	الجدولية
نحو الذات	٩	٩,٦٥	٠,٦٧	١٣,٢٥	١,٧١	٣,٦٠	٧,٧٨	١,٦٩٧
نحو الزملاء	١٠	١٠,٧٠	٠,٨٠	١٦,٢٠	١,٢٠	٥,٥٠	١٧,١٩	
نحو المدرسين	١٠	١١,١٠	٠,٧٩	١٦,٣٠	١,٠٣	٥,٢	١٧,٣٣	
نحو الملكية العامة	٧	٧,٨٠	٠,٨٣	١١,٢٥	٠,٧٩	٣,٤٥	١٢,٣٢	
نحو الإدارة والنظام المدرسي	٨	٨,٩٠	١,٠٢	١٣,٤	١,٢٧	٤,٥٠	١٣,٦٤	
نحو النشاط المدرسي	١٠	١٠,٨٥	٠,٨١	١٦,٦٥	١,١٨	٥,٨٠	١٨,١٣	
المجموع	٥٤	٥٨,٨٥	٢,٥٠	٨٧,٠٥	٣,٤٣	٢٨,٢	٥١,٢٧	

من جدول (٥) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتى العدوانيين وغير العدوانيين فى جميع أبعاد مقياس مظاهر وأساليب العدوان وكذلك فى المجموع الكلى للمقياس حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند (٠,٠٥) ومن ثم فإن المقياس يعتبر صادقاً فى قياس مظاهر السلوك العدوانى المدرسى لتلاميذ المرحلة الثانوية .

ب- قام الباحث باستخدام " صدق التكوين الفرضى " عن طريق الاتساق الداخلى وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس لعينة عشوائية قوامها (٥٠) تلميذاً من تلاميذ مدرسة القدس الثانوية من غير عينة البحث .

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس مظاهر وأساليب العدوان والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٥٠ تلميذ)

رقم العبارة	قيمة " ر "	رقم العبارة	قيمة " ر "	رقم العبارة	قيمة " ر "	رقم العبارة	قيمة " ر "
١	٠,٥٨	١٥	٠,٤٨	٢٩	٠,٤٧	٤٣	٠,٤٥
٢	٠,٤٢	١٦	٠,٦٦	٣٠	٠,٧٦	٤٤	٠,٥٨
٣	٠,٤٥	١٧	٠,٦٢	٣١	٠,٥٢	٤٥	٠,٦٢
٤	٠,٦٢	١٨	٠,٤٤	٣٢	٠,٤٤	٤٦	٠,٧٦
٥	٠,٥٦	١٩	٠,٥٦	٣٣	٠,٥٦	٤٧	٠,٥٦
٦	٠,٤٧	٢٠	٠,٤٦	٣٤	٠,٥٨	٤٨	٠,٧٠
٧	٠,٦٦	٢١	٠,٧٧	٣٥	٠,٧١	٤٩	٠,٧٢
٨	٠,٥٦	٢٢	٠,٥٨	٣٦	٠,٦٦	٥٠	٠,٥٦
٩	٠,٤٢	٢٣	٠,٦٠	٣٧	٠,٤٥	٥١	٠,٦٤
١٠	٠,٥٨	٢٤	٠,٥٢	٣٨	٠,٦٤	٥٢	٠,٤٦
١١	٠,٤٤	٢٥	٠,٤٦	٣٩	٠,٨٠	٥٣	٠,٨٢
١٢	٠,٦٠	٢٦	٠,٧٢	٤٠	٠,٧٠	٥٤	٠,٦٦
١٣	٠,٦٢	٢٧	٠,٦٦	٤١	٠,٧٦		
١٤	٠,٦٦	٢٨	٠,٥٦	٤٢	٠,٧٢		

*** دلالة معامل الارتباط (٠,٢٧٣) عند مستوى (٠,٠٥)**

من جدول (٦) يتضح وجود علاقات طردية بدلالة إحصائية بين جميع عبارات المقياس والدرجة الكلية له ، وهذا يعنى أن العبارات تقيس ما يراد

قياسه منها أى أن المقياس صادق فى قياس مظاهر السلوك العدوانى المدرسى لتلاميذ المرحلة الثانوية .

معامل الثبات :

استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لحساب معامل الثبات لمقياس مظاهر وأساليب العدوان وذلك بتطبيقه على عينة عشوائية قوامها (٥٠) تلميذاً من تلاميذ مدرسة القدس الثانوية يوم ١٩٩٦/٩/٥ وتم إعادة تطبيق المقياس على نفس العينة وتحت نفس الظروف بعد أسبوع من تاريخ التطبيق الأول وذلك يوم ١٩٩٦/٩/١٢ وبإيجاد معامل الارتباط بين مرتى التطبيق تم حساب معامل الثبات .

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لأبعاد مقياس مظاهر وأساليب العدوان (ن = ٥٠ تلميذ)

البعد	عدد العبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الدلالة عند ٠,٠٥
		س-	ع ±	س-	ع ±		
نحو الذات	٩	١٠,٣٠	٠,٨٥	١٠,٣٥	٠,٩٨	٠,٧٥	٠,٢٧٣
نحو الزملاء	١٠	١١,٩٠	٠,٦٥	١٢,٠٥	١,٠٦	٠,٨٢	
نحو المدرسين	١٠	١١,٦٠	١,٥٠	١١,٧٥	٠,٩٧	٠,٧٨	
نحو الملكية العامة	٧	٨,٦٥	٠,٧٩	٨,٩٠	١,٣٠	٠,٨٨	
نحو الإدارة والنظام المدرسي	٨	٩,٨٥	٠,٩٠	١٠,١٠	٠,٨٩	٠,٧٠	
نحو النشاط المدرسي	١٠	١١,٧٥	١,٢٥	١١,٩٥	١,٤٥	٠,٨٥	
المجموع	٥٤	٧٠,٦٨	٧,١٤	٦٨,٥٠	٧,٤٦	٠,٨٩	

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لأبعاد مقياس مظاهر وأساليب العدوان قد تراوحت بين (٠,٧٠ : ٠,٨٨) كما بلغ معامل الارتباط للمقياس ككل (٠,٨٩) وجميعها دالة إحصائياً عند (٠,٥٠) ، ويشير ذلك إلى أن المقياس بأبعاده الموضوعة ذو معامل ثبات عال .

د – المقياس فى صورته النهائية :

يحتوى المقياس فى صورته النهائية على (٥٤) عبارة ، وقد تم ترتيب العبارات بطريقة عشوائية موزعة على (٦) أبعاد ، ويوضح الجدول التالى أرقام العبارات لكل بعد من أبعاد المقياس .

جدول (٨)

أرقام العبارات لكل بعد من أبعاد مقياس مظاهر وأساليب السلوك العدوانى المدرسي

م	البعد	عدد العبارات	أرقام العبارات
١	نحو الذات	٩	٩ ، ١٥، ١٨، ٢٠، ٢٣، ٣٢ ، ٣٤، ٣٦، ٤٥
٢	نحو الزملاء	١٠	٤، ٧، ١٣، ٢٢، ٢٦، ٣١، ٣٨، ٤٠، ٤١، ٤٦
٣	نحو المدرسين	١٠	١، ٤، ٦، ١٠، ١٧، ٢٨، ٣٢، ٣٩، ٤٤، ٥٠
٤	نحو الملكية العامة	٧	٢، ٨، ١٢، ٢١، ٣٥، ٤٧، ٥٤
٥	نحو الإدارة والنظام المدرسي	٨	١١، ١٦، ٢٥، ٢٧، ٣٠، ٤٣، ٥١، ٥٢
٦	نحو النشاط المدرسي	١٠	٣، ٥، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٧، ٤٢، ٤٠، ٥٣
	المجموع	٥٤	

هـ – طريقة تصحيح المقياس :

يتم تصحيح المقياس كما هو موضح بالجدول التالى .

جدول (٩)

أوزان تصحيح عبارات مقياس مظاهر وأساليب العدوان

م	درجة الاستجابة	أوزان الاستجابة
١	نعم	٢
٢	لا	١

القياس القبلى :

استهدف القياس القبلى حساب التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى متغير السن ، كما قام الباحث بحساب الفروق بين المتوسطات لمقياس مظاهر وأساليب العدوان .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المتوسطات للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى متغير السن (ن = ٤٠ تلميذ)

البعد	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
		س-	ع ±	س-	ع ±		المحسوبة	الجدولية
السن	٩	١٦,٢	٢,٢٣	١٦,٤	٢,٦٠	٠,٢	٠,٣٠	١,٦٩٧

من جدول (١٠) يتضح وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى متغير السن مما يشير إلى وجود تكافؤ بين المجموعتين فى متغير السن .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين المتوسطات للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلى لمقياس مظاهر وأساليب العدوان (ن = ٤٠ تلميذ)

البعد	عدد العبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
		س-	ع ±	س-	ع ±		المحسوبة	الجدولية
نحو الذات	٩	١٤,٢٠	١,٧٠	١٣,٩٥	١,٣٦	٠,٢٥	٠,٦٣	١,٦٩٧
نحو الزملاء	١٠	١٥,٨٥	١,٠٤	١٦,٠	١,٠٣	٠,١٥	٠,٤٧	
نحو المدرسين	١٠	١٥,٧٥	٠,٩٧	١٥,٧٠	٠,٩٢	٠,٠٥	٠,١٦	
نحو الملكية العامة	٧	١١,٣٠	٠,٩٨	١١,٥٠	٠,٧٦	٠,٢٠	٠,٦٧	
نحو الإدارة والنظام المدرسي	٨	١٣,٢٠	١,٢٨	١٣,٤٥	٠,٨٩	٠,٢٥	٠,٧٨	
نحو النشاط المدرسي	١٠	١٥,٩٥	١,٠	١٦,٢٠	١,٠٦	٠,٢٥	٠,٧٨	
المجموع	٥٤	٨٦,٢٥	٣,٠٩	٨٦,٨٠	٢,٤٢	٠,٥٥	١,٠٦	

من جدول (١١) يتضح وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجمــوعتين الضابطة والتجريبية فى القياس القبلى لجميع أبعاد مقيــاس مظــاهر وأســاليب العدوان وكذلك فى المجموع الكلى للمقياس مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين فى السلوك العدوانى فى القياس القبلى .

تنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ برنامج الترويح الرياضى المقترح على المجموعة التجريبية بعــد القياس القبلى ، وقد استغرق البرنامج (ثلاثة) شهور بواقع (١٢) أسبوع (ثلاث) وحدات أسبوعياً ، زمن الوحدة (٩٠) دقيقة ، وذلك فى الفترة من ١٩٩٦/٩/٣٠ إلى ١٩٩٦/١٢/٢٣م .

القياس البعدى :

قام الباحث بإجراء القياس البعدى على عينة البحث يوم ١٩٩٦/١٢/٢٤م

عرض النتائج ومناقشتها :

لتحقيق أهداف البحث وتحقيقاً لفروضه يعرض الباحث النتائج على النحو التالى :

تأثير برنامج الترويح الرياضى المقترح على السلوك العدوانى :

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى في السلوك العدواني للمجموعة الضابطة (ن = ٢٠ تلميذ)

البعـــد	عدد العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
		س-	ع ±	س-	ع ±		المحسوبة	الجدولية
نحو الذات	٩	١٤,٢٠	١,٧٠	١٤,٣٥	١,٣١	٠,١٥	٠,٣٨	
نحو الزملاء	١٠	١٥,٨٥	١,٠٤	١٥,٧٠	٠,٩٨	٠,١٥	٠,٤٧	
نحو المدرسين	١٠	١٥,٧٥	٠,٩٧	١٦,٠	٠,٧٩	٠,٢٥	٠,٨٣	
نحو الملكية العامة	٧	١١,٣٠	٠,٩٨	١١,١٠	١,١٢	٠,٢٠	٠,٦١	١,٧٢٩
نحو الإدارة والنظام المدرسي	٨	١٣,٢٠	١,٢٨	١٣,٠٥	١,٣٩	٠,١٥	٠,٤٢	
نحو النشاط المدرسي	١٠	١٥,٩٥	١,٠	١٦,١٠	٠,٩٧	٠,١٥	٠,٤٧	
المجموع	٥٤	٨٦,٢٥	٣,٠٩	٨٦,٣	٢,٥٤	٠,٠٥	٠,٠٩	

من جدول (١٢) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى جميع أبعاد المقياس ، وكذلك فى المجموع الكلى للمقياس لصالح القياس البعدى حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند (٠,٠٥) .

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى في

السلوك العدوانى للمجموعة التجريبية (ن = ٢٠ تلميذ)

البعد	عدد العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
		س-	ع ±	س-	ع ±		المحسوبة	الجدولية
نحو الذات	٩	١٣,٩٥	١,٣٦	١٠,١٥	٠,٩٣	٣,٨	١٠,٨٦	١,٧٢٩
نحو الزملاء	١٠	١٦,٠٠	١,٠٣	١١,٤٠	٠,٨٢	١,٦	١٣,٩٤	
نحو المدرسين	١٠	١٥,٧٠	٠,٩٢	١١,٠	١,١٧	٤,٧	١٤,٢٤	
نحو الملكية العامة	٧	١١,٥٠	٠,٧٦	٨,١٠	٠,٧٢	٣,٤	١٢,١٤	
نحو الإدارة والنظام المدرسي	٨	١٣,٤٥	٠,٨٩	٩,١٥	٠,٨١	٤,٣	١٥,٣٦	
نحو النشاط المدرسي	١٠	١٦,٢٠	١,٠٦	١٠,٩٥	٠,٧٦	٥,٢٥	١٧,٥٠	
المجموع	٥٤	٨٦,٨٠	٢,٤٢	٦٠,٨٠	١,٩٦	٢٦,٠	٥٥,٣٢	

من جدول (١٣) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى جميع أبعاد المقياس ، وكذلك فى المجموع الكلى للمقياس لصالح القياس البعدى حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند (٠,٠٥) .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطى فروق القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى السلوك العدوانى (ن = ٤٠ تلميذ)

البعد	عدد العبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	
		س-	ع ±	س-	ع ±		المحسوبة	الجدولية
نحو الذات	٩	-٠,١٥	٠,٨٨	٣,٨	٠,٨٩	٢,٩٥	١٤,١١	١,٦٩٧
نحو الزملاء	١٠	٠,١٥	٠,٧٥	٤,٦	٠,٦٨	٤,٤٥	١٧,١٢	
نحو المدرسين	١٠	-٠,٢٥	٠,٧٩	٤,٧	٠,٩٨	٤,٩٥	١٦,٥٠	
نحو الملكية العامة	٧	٠,٢٠	٠,٥٢	٣,٤	٠,٧٥	٣,٢٠	١٢,٣١	
نحو الإدارة والنظام المدرسي	٨	٠,١٥	٠,٤٩	٤,٣	٠,٩٨	٤,١٥	١٥,٩٦	
نحو النشاط المدرسي	١٠	-٠,١٥	٠,٥٩	٥,٢٥	٠,٧٢	٥,٤٠	٢٠,٧٧	
المجموع	٥٤	-٠,٠٥	١,٩٠	٢٦,٠٥	١,٩٣	٢٦,١٠	٥٨,٠	

من جدول (١٤) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية فى جميع أبعاد مقياس السلوك العدوانى المدرسى وكذلك فى المجموع الكلى للمقياس حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند (٠,٠٥) .

جدول (١٥)

نسبة التغير بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى نسبة التغير بين المجموعتين فى مقياس السلوك العدواني

البعد	عدد العبارات	المجموعة الضابطة		نسبة التغير %	المجموعة التجريبية		نسبة التغير %	الفروق فى نسبة التغير بين المجموعتين %
		قبلي	بعدي		قبلي	بعدي		
نحو الذات	٩	١٤,٢٠	١٤,٣٥	٠,٧٠-	١٣,٩٥	١٠,١٥	٢٧,٢٤	٢٧,٩٤
نحو الزملاء	١٠	١٥,٨٥	١٥,٧٠	٠,٠١	١٦,٠	١١,٤٠	٢٨,٧٥	٢٨,٧٤
نحو المدرسين	١٠	١٥,٧٥	١٦,٠	١,٥٨-	١٥,٧	١١,٠	٢٩,٩٤	٣١,٥٢
نحو الملكية العامة	٧	١١,٣٠	١١,١٠	١,٧٧	١١,٥٠	٨,١٠	٢٩,٥٧	٢٧,٨٠
نحو الإدارة والنظام المدرسي	٨	١٣,٢٠	١٣,٠٥	١,١٤	١٣,٤٥	٩,١٥	٤٦,٩٩	٤٥,٨٥
نحو النشاط المدرسي	١٠	١٥,٩٥	١٦,١٠	-٠٠١,	١٦,٢٠	١٠,٩٥	٣٢,٤١	٣٢,٤١
المجموع	٥٤	٨٦,٢٥	٨٥,٩٠	٠,٠٠٤	٨٦,٨٠	٦٠,٨٠	٢٩,٩٥	٢٩,٩٥

من جدول (١٥) يتضح أن نسبة التغير فى المجموع الكلى لمقياس السلوك العدوانى للمجموعة الضابطة بلغت (٠,٠٠٤ %) وبالنسبة للمجموعة التجريبية بلغت (٢٩,٩٥%) كما بلغت الفروق فى نسبة التغير بين المجموعتين (٢٩,٩٥%) فى اتجاه المجموعة التجريبية وبالنسبة لأبعاد المقياس تراوحت نسبة التغير بالنسبة للمجموعة الضابطة ما بين (-١,٥٨ % و ١,٧٧%) وبالنسبة للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين (٢٧,٢٤% و ٤٦,٩٩ %) ، كما تراوحت الفروق فى نسبة التغير لأبعاد المقياس بين المجموعتين ما بين (٢٧,٨٠ % و ٤٥,٨٥ %) وبالنسبة للمجموع الكلى للمقياس (٢٩,٩٥ %) فى اتجاه المجموعة التجريبية .

مناقشة نتائج البحث :

تشير نتائج جدول (١٢) إلى وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى جميع أبعاد مقياس مظاهر وأساليب العدوان وكذلك فى المجموع الكلى للمقياس عند مستوى معنوى (٠,٠٥) ، وقد يرجع ذلك إلى عدم تدخل أى عوامل من شأنها أن تؤثر على السلوك العدوانى لدى التلاميذ ، وهذا يحقق الفرض الأول للبحث والقائل بأنه " توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى السلوك العدوانى " .

كما تشير نتائج جدول (١٣) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى جميع أبعاد مقياس مظاهر وأساليب العدوان وكذلك فى المجموعة الكلى للمقياس عند مستوى معنوى (٠,٠٥) لصالح القياس البعدى ، وكذلك يشير جدول (١٤) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى جميع أبعاد مقياس مظاهر وأساليب العدوان ، وكذلك فى المجموع الكلى للمقياس لصالح المجموعة التجريبية ، وقد يرجع ذلك إلى اشتراك التلاميذ الإيجابى فى برنامج الترويح الرياضى المقترح والذى تضمن أنشطة لتحدى الذات وألعاب صغيرة ومنافسات فى ألعاب مختلفة ، وهذا يحقق الفرضين الثانى والثالث للبحث والقائلين بأنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى السلوك العدوانى ولصالح القياس البعدى " و " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الفروق للقياسين القبلى والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى السلوك العدوانى لصالح المجموعة التجريبية " .

كما تشير نتائج جدول (١٥) إلى وجود نسبة تغير طفيفة فى بعض أبعاد مقياس السلوك العدوانى بالنسبة للمجموعة الضابطة تراوحت

بين (- ١,٥٨% و ١,٧٧%) ، بينما كانت نسبة التغير كبيرة بالنسبة للمجموعة التجريبية وذلك فى جميع أبعاد المقياس حيث تراوحت بين (٢٧,٢٤% و ٤٦,٩٩%) وبلغت بالنسبة للمقياس ككل (٠,٠٠٤%) بالنسبة للمجموعة الضابطة و (٢٩,٩٥%) بالنسبة للمجموعة التجريبية ، كما بلغت الفروق فى نسبة التغير بين المجموعتين (٢٩,٩٥%) فى اتجاه المجموعة التجريبية فى المجموع الكلى للمقياس ، بينما تراوحت الفروق فى نسبة التغير بين المجموعتين بالنسبة لأبعاد المقياس ما بين (٢٧,٨٠% و ٤٥,٨٥%) فى اتجاه المجموعة التجريبية وهذا يحقق الفرض الرابع والقائل بأن " نسبة التغير فى السلوك العدوانى فى المجموعة التجريبية أعلى منه فى المجموعة الضابطة، كما توجد فروق واضحة فى نسبة التغير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية".

الاستنتاجات :

فى ضوء النتائج وفى حدود العينة والأدوات توصل الباحث إلى :

- أن ممارسة تلاميذ المرحلة الثانوية لبرنامج ترويحى رياضى يضم ألعاب جماعية وفردية وألعاب بسيطة التنظيم وأنشطة لتحدى الذات لمدة ثلاثة شهور (٣٦ وحدة) ساهم فى خفض حدة السلوك العدوانى لدى عينة البحث الذين طبق عليهم البرنامج .

التوصيات :

فى حدود ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :

- ضرورة الاهتمام بوضع برامج ترويحية رياضية أخرى تسعى إلى تحقيق التنمية للتلاميذ فى متغيرات نفسية أخرى وكذلك فى مجالات أخرى متعددة بدنية وعقلية واجتماعية .

- ضـــرورة احتواء البرامج الترويحية المقترحة والتى تسعى إلى تخفيـف حدة السلوك العدوانى على المنافسات وأنشطة تحدى الذات ، كما أثبتـت ذلك معظم البحوث وكذلك على الألعاب بسيطة التنظيم حيـث أن اللعـب أسلوب تربوى ناجح يسهم فى التنفيس عن طاقات الفرد وانفعالاته .
- محاولة تطبيق مثل هذه البرامج على مراحل التعليم المختلفـة للجنسـين وبما يتناسب مع استعدادات وقدرات وميول تلاميذ كل مرحلة .
- ضرورة اهتمام الجهات المعنية بتوفير التسهيلات مـن إمكانـات ماديـة (أجهزة – أدوات) وبشرية (إعداد كوادر من الـرواد التـرويحيين) بمـا يساعد على تنفيذ البرامج الترويحية الرياضية التى يقترحهـا البـاحثون وتعميمها على جميع المدارس .
- إيجاد المعاملات العلمية لمقياس مظـاهر وأسـاليب السـلوك العـدوانى المدرسى على عينات فى مجتمعات أخرى مختلفة .

مقياس مظاهر وأساليب العدوان
لتلاميذ المرحلة الثانوية

إعـــداد

د/ محمود إسماعيل طلبة

جامعة المنيا

كلية التربية الرياضيـــــة

قسم أصول التربية الرياضية والترويح

عزيزى الطالب : ....

فيما يلى مجموعة من العبارات التى تصف بعض المواقــف الســلوكية والمطلوب منك قراءة كل عبارة بصورة جيدة وتقرر مدى انطباقها عليك فــإذا كانت تنطبق عليك ولو جزئياً ضــع علامة (✓) تحت كلمة (نعم) ، وإذا كانت لا تنطبق عليك ضع علامة (✓) تحت كلمة (لا) مع ملاحظة أنه ليست هنــاك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وإنما الإجابة السليمة هى التــى تنطبــق عليــك (بنعم) أو (لا) .

ونشكر لك حسن تعاونك الصادق ،،،

الباحث

بيانات :

الاسم : .... الصف الدراسى : ....

المدرسة : .... السن أول سبتمبر ١٩٩٦م شهر سنة

لا	نعم	العبـــــــارة	م
		أخالف تعليمات المدرسين	١
		أتعمد إلقاء المهملات فى الفصل ودورات المياه	٢
		أرفض التعاون مع زملائى لنظافة وتجميل الفصل والمدرسة	٣
		أتعمد مقاطعة المدرسين أثناء شرح الدرس	٤
		أرفض الاشتراك فى مشروعات الخدمة العامة	٥
		أشاغب لتعطيل الدرس	٦
		أسب زملائى لأتفه الأسباب	٧
		أتعمد تحطيم الأساس المدرسى	٨
		عندما أغضب أمتنع عن الخروج من الفصل أثناء الفسحة	٩
		أقلد المدرسين للسخرية منهم	١٠
		أتعمد مغادرة الفصل أثناء الحصص	١١
		أمزق اللوحات المدرسية وأتلف الحوائط والسبورات	١٢
		استمتع عندما يعاقب زملائى	١٣
		أتعمد مخالفة قوانين اللعب	١٤
		عندما أغضب أمتنع عن مجالسة زملائى	١٥
		أتأخر متعمداً عن طابور المدرسة	١٦
		أتكلم مع زملائى أثناء شرح الدرس	١٧
		عندما أغضب أشعر أننى جائع مهما أكلت	١٨
		أتعمد الاعتداء على أفراد الفريق المنافس أثناء اللعب	١٩
		عندما أغضب أحرم نفسى من التسلية واللعب مع زملائى	٢٠
		أتلف الخضرة وأقطف الزهور من أى مكان بالمدرسة	٢١
		أضرب زملائى بدون سبب	٢٢
		أحطم أدواتى المدرسية عند الغضب	٢٣
		أتعمد الاشتراك فى أى جماعة للنشاط المدرسى	٢٤
		أحرض زملائى على مخالفة النظام المدرسى	٢٥
		أسخر من زملائى وأذكر عيوبهم	٢٦
		أخالف أوامر مشرفى وأداريى المدرسة	٢٧
		استثير المدرسين لإغضابهم	٢٨
		أرفض إحضار أى أدوات لاستخدامها فى الأنشطة والهوايات المدرسية	٢٩

لا	نعم	العبـــــــارة	م
		أعامل موظفى وعمال المدرسة معاملة سيئة	٣٠
		أتعمد أن أكيد زملائى وأغيظهم	٣١
		أسب نفسى عند الغضب	٣٢
		أتصيد أخطاء المدرسين لإحراجهم	٣٣
		عندما أغضب أشعر أننى مريض	٣٤
		أرفض بكل الطرق إصلاح ما أتلفته	٣٥
		عندما أغضب أمتنع عن تناول وجبتى المدرسية	٣٦
		عندما أجد أى جماعة مندمجة فى نشاط ما أحاول تعطيلها	٣٧
		ألفق التهم لزملائى	٣٨
		أتعمد إهانة المدرسين أمام زملائى	٣٩
		أفضى أسرار زملائى	٤٠
		أسرق زملائى	٤١
		أتعمد عدم الاشتراك فى المسابقات بالمجالات المختلفة (فنية – ثقافية- اجتماعية ...) بالمدرسة	٤٢
		أخالف الزى المدرسى	٤٣
		ألقى أشياء على المدرس عندما يدير ظهره	٤٥
		عندما أغضب أقاطع زملائى وأخاصمهم	٤٦
		أتلف الأدوات والأجهزة فى معامل المدرسة	٤٧
		أحطم أدوات زملائى	٤٨
		أضايق زملائى فى نفس الفريق أثناء اللعب	٤٩
		أهمل واجباتى المدرسية لأضايق المدرسين	٥٠
		أخالف مواعيد الحضور والانصراف المدرسية	٥١
		أشاغب فى الطابور	٥٢
		أتعمد عدم المشاركة فى أنشطة رياضية أجيدها مع فريق الفصل فى دورى المدرسة	٥٣
		أحرض زملائى على تحطيم الأثاث المدرسى	٥٤

استمارة استطلاع آراء الخبراء نحو محتوى برنامج الترويح الرياضى المقترح

جامعة المنيا
كلية التربية الرياضيـــة
قسم أصول التربية الرياضية والترويح

نموذج استطلاع آراء الخبراء نحو محتوى برنامج الترويح الرياضى المقترح

الأستاذ الدكتور : ....

تحية طيبة وبعد ..

يقوم الباحث بدراسة للتعرف على تأثير برنامج ترويحى رياضى مقترح على السلوك العدوانى وهذه الاستمارة لاستطلاع رأى سيادتكم لتحديد الأســس العلمية التى يجب مراعاتها فى البرنامج المقترح لتلاميذ المرحلة الثانوية .

ونحن إذ نأمل فى الاستعانة بخبراتكم وآرائكم ..

الباحث

(١) ما هى الفترة الكلية للبرنامج ؟ - ثلاثة أشهر ( )
- شهرين ( )
- شهر واحد ( )

(٢) ما هى عدد وحدات البرنامج الأسبوعية ؟ - ثلاثة وحدات ( )
- وحدتين ( )
- وحدة واحدة ( )

(٣) ما هو زمن الوحدة ؟ - ٩٠ دقيقة ( )
- ٦٠ دقيقة ( )
- ٤٥ دقيقة ( )

(٤) ما هى الأنشطة التى يمكن أن تحقق أهداف البرنامج وبما يتناسب مع خصائص تلاميـذ المرحلة الثانوية ؟

		(نعم)	(لا)
(أ) أنشطة فردية	ألعاب قوى	( )	( )
	تنس طاولة	( )	( )
	تنس ارضى	( )	( )
(ب) أنشطة جماعية	كرة قدم	( )	( )
	كرة طائرة	( )	( )
	كرة يد	( )	( )
	كرة سلة	( )	( )
(جـ) أنشطة التحدى واختبار الذات	مصارعة	( )	( )
	ملاكمة	( )	( )
	جودو	( )	( )
	كاراتيه	( )	( )
	رفع أثقال	( )	( )
(د) أنشطة بنائية	تمرينات بدنية	( )	( )
	المشى	( )	( )
	الهرولة	( )	( )
(هـ) ألعاب بسيطة التنظيم		( )	( )

(٥) مقترحات وملاحظات أخرى تذكر :

- ....
- ....
- ....

والله ولى التوفيق ،،،   (الباحث)

استمارة استطلاع رأى التلاميذ نحو الأنشطة الرياضية المفضلة لديهم فى وقت فراغهم

جامعة المنيا
كلية التربية الرياضيـــــة
قسم أصول التربية الرياضية والترويح

عزيزى الطالب : ....

يختلف الأفراد فى تفضيلهم لنوع النشاط الذى يمارسـونه فـى وقـت فراغهم وكلما كان النشاط من اختيار الفرد وبمحض إرادته كان أنشد إقبالاً على ممارسته .

وفيما يلى نعرض لك أنشطة رياضية متعددة لتقوم باختيار الأنشطة التى تفضل ممارستها فى وقت فراغك ، وبما يتناسب مع مهاراتك وقدراتك .

والمطلوب وضع علامة (✓) أسفل العمود الذى يمثل درجة تفضـيلك (أفضل بشدة – أفضل بدرجة متوسطة – لا أفضل مطلقاً) ، أمام كل نشاط من الأنشطة المذكورة ، وإذا كان هناك نشاط لم يرد ذكره نرجو كتابته تحت أنشطة أخرى تذكر ثم حدد درجة تفضيلك أمامه .

ونشكر لك حسن تعاونك الصادق ،،،

الباحث

بيانات :

الاسم : ....   الصف الدراسى : ....

المدرسة : ....   السن أول سبتمبر ١٩٩٦م   شهر   سنة

م	النشاط	أميل بشدة	أميل بدرجة متوسطة	لا أميل مطلقاً
١	الملاكمة			
٢	المصارعة			
٣	الجودو			
٤	الكاراتيه			
٥	كرة القدم			
٦	كرة السلة			
٧	الكرة الطائرة			
٨	كرة اليد			
٩	الهوكى			
١٠	تنس الطاولة			
١١	التنس (الأرضي)			
١٢	الجمباز			
١٣	تمرينات سويدية (لياقة)			
١٤	السباحة			
١٥	الغطس			
١٦	كرة الماء			
١٧	التجديف			
١٨	السلاح (المبارزة)			
١٩	دفع الجلة			
٢٠	قذف القرص			
٢١	رمى الرمح			
٢٢	إطاحة المطرقة			

م	النشاط	أميل بشدة	أميل بدرجة متوسطة	لا أميل مطلقاً
٢٣	الوثب العالى			
٢٤	الوثب الطويل			
٢٥	الوثب الثلاثى			
٢٦	القفز بالزانة			
٢٧	العدو مسافات قصيرة			
٢٨	الجرى مسافات متوسطة وطويلة			
٢٩	المشى الرياضى			
٣٠	الهرولة			
٣١	كمال الأجسام			
٣٢	رفع الأثقال			
٣٣	الدراجات			
٣٤	ألعاب بسيطة التنظيم			
أنشطة أخرى تذكر :				

نموذج لتوزيع وحدات برنامج الترويح الرياضى المقترح (أسبوعياً)

نموذج لتوزيع وحدات البرنامج أسبوعياً

الشهر الأول :

الأسبوع الأول

م	النشاط	المحتوي	الزمن
١	نشاط إدارى	تبديل الملابس – الغياب	٣٠ق
٢	إحماء	مشى وهرولة	٣٠ق
٣	تمرينات	بدون أدوات	٤٥ق
٤	الجزء الرئيسي	مباريات فى تنس الطاولة مباريات فى كرة القدم	٤٥ق ٤٥ق
٥	ألعاب بسيطة التنظيم	– شد الحبل – سباق الموانع – سباق الحجل – كرة اليد والرأس	٤٥ق
٦	نشاط ختامى	تمرينات تهدئة وانصراف	٣٠ق

الأسبوع الثاني

م	النشاط	المحتوي	الزمن
١	نشاط إدارى	تبديل الملابس – الغياب	٣٠ق
٢	إحماء	مشى وهرولة	٣٠ق
٣	تمرينات	بدون أدوات	٤٥ق
٤	الجزء الرئيسي	مسابقات عدو ١٠٠،٢٠٠م مباريات فى الكرة الطائرة	٤٥ق ٤٥ق
٥	ألعاب بسيطة التنظيم	– العربة الأدمية – الرجبي – الكبارى والأنفاق – كرة الدلو	٤٥ق
٦	نشاط ختامى	تمرينات تهدئة وانصراف	٣٠ق

الأسبوع الثالث

م	النشاط	المحتوي	الزمن
١	نشاط إدارى	تبديل الملابس – الغياب	٣٠ق
٢	إحماء	مشى وهرولة	٣٠ق
٣	تمرينات	باستخدام الكرات الطبية	٤٥ق
٤	الجزء الرئيسي	مسابقات فى الوثب الطويل مباريات فى كرة القدم	٤٥ق ٤٥ق
٥	ألعاب بسيطة التنظيم	– دفع الزميل بالكتف – ترتب كرات – مساكة السلسلة – أسماء الدول	٤٥ق
٦	نشاط ختامى	تمرينات تهدئة وانصراف	٣٠ق

الأسبوع الرابع

م	النشاط	المحتوي	الزمن
١	نشاط إدارى	تبديل الملابس – الغياب	٣٠ق
٢	إحماء	مشى وهرولة	٣٠ق
٣	تمرينات	باستخدام الكرات الطبية	٤٥ق
٤	الجزء الرئيسي	مسابقات فى رفع الأثقال مباريات فى الكرة الطائرة	٤٥ق ٤٥ق
٥	ألعاب بسيطة التنظيم	– سباق الشوال – خطف المنديل – سباق حمل الزميل – كرة القائم	٤٥ق
٦	نشاط ختامى	تمرينات تهدئة وانصراف	٣٠ق

تابع نموذج لتوزيع وحدات البرنامج أسبوعياً

الشهر الثانى :

الأسبوع الخامس

م	النشاط	المحتوي	الزمن
١	نشاط إدارى	تبديل الملابس – الغياب	٣٠ق
٢	إحماء	مشى وهرولة	٣٠ق
٣	تمرينات	باستخدام الصولجانات	٤٥ق
٤	الجزء الرئيسي	مباريات فى تنس الطاولة مباريات فى كرة القدم	٤٥ق ٤٥ق
٥	ألعاب بسيطة التنظيم	– الهروب من الدائرة – البالونات الهاربة – الكبارى والأنفاق – دفع الطوق	٤٥ق
٦	نشاط ختامى	تمرينات تهدئة وانصراف	٣٠ق

الأسبوع السادس

م	النشاط	المحتوى	الزمن
١	نشاط إدارى	تبديل الملابس – الغياب	٣٠ق
٢	إحماء	مشى وهرولة	٣٠ق
٣	تمرينات	باستخدام العصى	٤٥ق
٤	الجزء الرئيسي	رفع أثقال (مسابقات) مباريات فى الكرة الطائرة	٤٥ق ٤٥ق
٥	ألعاب بسيطة التنظيم	– الكرة فوق الرأس وبين الرجلين – دفع الكرة الطبية – بر وبحر – مسك الذيل	٤٥ق
٦	نشاط ختامى	تمرينات تهدئة وانصراف	٣٠ق

الأسبوع السابع			
م	النشاط	المحتوي	الزمن
١	نشاط إدارى	تبديل الملابس – الغياب	٣٠ق
٢	إحماء	مشى وهرولة	٣٠ق
٣	تمرينات	باستخدام الصولجانات	٤٥ق
٤	الجزء الرئيسي	مصارعة (تعليم مع مسابقات خفيفة) مباريات فى كرة الكرة	٤٥ق ٤٥ق
٥	ألعاب بسيطة التنظيم	- سباق الجرى الزجزاجى - مساك الدائرة - تتابع للكرات الطبية - سلخ الثعبان	٤٥ق
٦	نشاط ختامى	تمرينات تهدئة وانصراف	٣٠ق

الأسبوع الثامن			
م	النشاط	المحتوي	الزمن
١	نشاط إدارى	تبديل الملابس – الغياب	٣٠ق
٢	إحماء	مشى وهرولة	٣٠ق
٣	تمرينات	باستخدام العصى	٤٥ق
٤	الجزء الرئيسي	مسابقات فى رفع الأثقال مباريات فى كرة الطائرة	٤٥ق ٤٥ق
٥	ألعاب بسيطة التنظيم	- لمس الحمام - سباق الأرقام - ملاكمة المقاعد السويدية - الصياد ومساعديه	٤٥ق
٦	نشاط ختامى	تمرينات تهدئة وانصراف	٣٠ق

تابع نموذج لتوزيع وحدات البرنامج أسبوعياً

الشهر الثالث :

الأسبوع التاسع

م	النشاط	المحتوي	الزمن
١	نشاط إدارى	تبديل الملابس – الغياب	٣٠ق
٢	إحماء	مشى وهرولة	٣٠ق
٣	تمرينات	بدون أدوات	٤٥ق
٤	الجزء الرئيسي	مسابقات جرى ١٥٠٠،٨٠٠م مباريات فى كرة القدم	٤٥ق ٤٥ق
٥	ألعاب بسيطة التنظيم	– سباق التوازن – بالون الماء الطائر – سباق الرجل المقوسة – الطوق هو المرمي	٤٥ق
٦	نشاط ختامى	تمرينات تهدئة وانصراف	٣٠ق

الأسبوع العاشر

م	النشاط	المحتوي	الزمن
١	نشاط إدارى	تبديل الملابس – الغياب	٣٠ق
٢	إحماء	مشى وهرولة	٣٠ق
٣	تمرينات	باستخدام الحبال	٤٥ق
٤	الجزء الرئيسي	مسارعة (تعليم مع مسابقات) مباريات فى الكرة الطائرة	٤٥ق ٤٥ق
٥	ألعاب بسيطة التنظيم	– بولنج الكرة والطوق – الجرى على الخط – سباق العبور – السبع طوبات	٤٥ق
٦	نشاط ختامى	تمرينات تهدئة وانصراف	٣٠ق

الأسبوع الحادى عشر

م	النشاط	المحتوي	الزمن
١	نشاط إدارى	تبديل الملابس – الغياب	٣٠ق
٢	إحماء	مشى وهرولة	٣٠ق
٣	تمرينات	بدون أدوات	٤٥ق
٤	الجزء الرئيسي	رفع أثقال (مسابقات) تنس طاولة (مباريات)	٤٥ق ٤٥ق
٥	ألعاب بسيطة التنظيم	– دفع الزميل بالظهر – الحارس الحائر – الجرى عكس الإشارة – الكرة المتنقلة	٤٥ق
٦	نشاط ختامى	تمرينات تهدئة وانصراف	٣٠ق

الأسبوع الثانى عشر

م	النشاط	المحتوي	الزمن
١	نشاط إدارى	تبديل الملابس – الغياب	٣٠ق
٢	إحماء	مشى وهرولة	٣٠ق
٣	تمرينات	باستخدام الحبال	٤٥ق
٤	الجزء الرئيسي	– مصارعة (تعليم مع مسابقات) وثب طويل – وثب عالى – العدو – دفع الجلة (مسابقات)	٤٥ق ٤٥ق
٥	ألعاب بسيطة التنظيم	– كرة المهرج – دفع الزميل باليدين – جمع الأرقام – الجرى عكس الإشارة	٤٥ق
٦	نشاط ختامى	تمرينات تهدئة وانصراف	٣٠ق

مراجع الفصل السادس

أولاً – المراجع العربية :

١- إسماعيل أحمد حسن ، " أثر برنامج ترويحى رياضى على السلوك العدوانى للجانحين بمؤسسات الأحداث " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨م .

٢- آمال نوح خيرى ، " أثر برنامج ترويحى رياضى على اتجاهات تلميذات المرحلة الإعدادية نحو التربية الرياضية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤م .

٣- سلوى محمد رشدى ، " أثر برنامج للنشاط الحركى على السلوك العدوانى لأطفال المرحلة الابتدائية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩م

٤- صبحى عبد الفتاح ، " تعديل السلوك العدوانى لدى الأطفال باستخدام برنامج للعلاج الجماعى باللعب وبرامج للتدريب على المهارات الاجتماعية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٢م .

٥- صلاح الدين عبد الغنى عبود ، " مدى فاعلية برنامج إرشادى فى تخفيف حدة السلوك العدوانى لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسى " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية بأسوان ، جامعة أسيوط ، ١٩٩١م .

٦- عبد المنعم أبو حشيش ، " العلاقة بين ممارسة طريقة خدمة الجماعة والعدوانية فى سلاك تلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥م

٧- عيسى عبد الله جابر ، " دراسة ميدانية لبناء برنامج إرشادى لعلاج أطفال مضطربين سلوكياً عن طريق اللعب " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد دراسات الطفولة ، جامعة عين شمس ، ١٩٨٩م .

٨- فاطمة النبوية محمد حسانين ، " تعديل سلوك الشابات المنحرفات بالمؤسسات الإيداعية عن طريق الأنشطة الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠م .

٩- محمد أحمد عبد الرازق ، " تأثير برنامج تربية رياضية مقترح على تعديل سلوك الجانحين " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، ١٩٨٧م .

١٠- محمد مسعد فرغلى ، " العوامل النفسية المرتبطة بالعدوان ، وأثر النشاط الرياضى التنافسى فى تعديلها " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، ١٩٧٩م .

١١- محمد مصطفى زيدان ، " النمو النفسى للطفل والمراهقين ونظريات الشخصية ، ط٤ جده ، دار الشروق ، ١٩٩٤م .

١٢- محمود إسماعيل طلبة إبراهيم ، " تأثير برنامج ترويح رياضى على بعض الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية لتلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة المنيا " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٩م .

١٣- محمود إسماعيل طلبة ، تأثير برنامج ترويح رياضى على السلوك العدوانى لتلاميذ المرحلة الثانوية ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد العاشر ، العدد الحادى والعشرون ، سبتمبر ١٩٩٨م .

١٤- ناديه حسن رسمى ، " مقياس الاتجاهات لطالبات كلية التربية الرياضية نحو فوائد السباحة " ، بحوث المؤتمر الأول للتربية الرياضية والبطولة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان / المجلد الرابع ، المؤتمر العلمى الأول ، ٨/١١/ يناير ١٩٨٧م .

ثانياً – المراجع الأجنبية :

15- Abstract rp, the 1982 Symposium on Leisure Research, Held in Conjunction With the 1982 NRPA Congress for Recreation and Park, Louisville, Kentucky, October, 1982.

16- Banadura, A., B., Aggression A Social Learning Analysis, N.Y, Prentice-Hall, 1977.

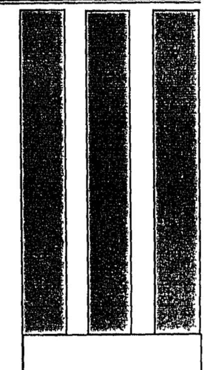
17- Bray, L., D., Effect of Recreation on Black Senior: Continuation or Change? Univ. Microfilms International, Ann Arbor, 2 Microfiches (127 Fr.) 11 X 15 em., 1981.

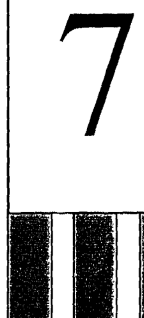
18- Gray.D., et al, The Social Psychology of Leisure and Recreation, U.S.A Brown Company Publishers, 1980.

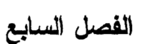
19- Hoffman, M., C., Reduction of Aggression Through Aerobic Exercise in Children With Emotional Behavioral Problems, 1988.

20- Horny G., L., An Introduction to Social Psychology (New Delhi, Willy Eastern Private Limited, n.d.)

21- Leonard, D., E., and Charles, L., G., Some Topics Closely Related to Study of Abnormal Behavior, Aggression and Fantasy, In. Steven Reiss, et al, Abnormality Experimental and Clinical Approaches, (N.Y . Macmillan Co.Inc. 1977.

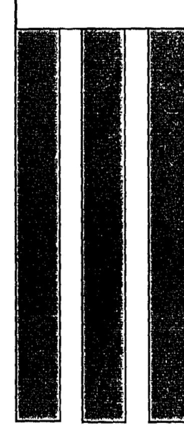






الفصل السابع

الاتجاهات نحو الترويح
وأوقات الفراغ



مقدمـــــة :

ظهرت أهمية الاتجاهات نحو الأنشطة الترويحية والتى أصبحت عنصـــراً وقائياً من أمراض العصر الحديث نظراً للتطور الحادث نتيجة للتغير الحادث فى أسلوب الحياة الذى اتسم بالإيقاع السريع وأصبحت الحاجة ملحة للأنشطة التـــى تشعر الفرد بالعودة إلى حياة الطبيعة وكذلك الأنشطة التى تبعث الحيويـــة فـــى الجسم وتساعده على الاسترخاء والشعور بالرضا عن النفس فى ظـــل ضـــغوط العمل والحياة المدنية الحديثة .

ودراسة موضوع الاتجاهات يمثل أهمية بالغة باعتباره أحد أهم حصـــائل عملية التنشئة الاجتماعية حيث أنه مع نمو الفرد يتكون لديــه اتجاهـــات نحـــو موضوعات أو مواقف معينة تجاه ممارسة الأنشطة الترويحية فى وقت الفراغ .

وتعتبر الاتجاهات النفسية من العمليات العقلية والنفســية المركبـــة ولهـــا خاصية الثبات النسبى كمـــا أنها ركيزة هامة مـــن ركـــائز التوجيـــه التربـــوى والمهنى ، ونظراً لما لها من أهمية بالغة فقد اعتبرها العديد من العلماء والباحثين محور علم النفس والدراسات السلوكية .

وتلعب اتجاهات الأفراد دوراً كبيراً فى أوجه الحياة المختلفة وتوجه وتؤثر فى سلوكهم اليومى ويظهر هذا التأثير فى الأنشطة الترويحية التـــى يمارســـونها وفى تفاعلهم مع الأفراد ، ويبدو أن الفرد الذى ينتمى إلى جماعة معينـــة يتبنـــى اتجاهات تماثل اتجاهات الجماعة مما يدفعه للسلوك بطريقة معينة فـــى مواقـــف معينة .

وللأسرة دور هام فى تكوين اتجاهات أبنائها نحو الترويح وأوقات الفراغ ، فمن أهم العوامل التى تساعد الفرد على ممارسة الاستمتاع بأنشطة وقت فراغـــه هو تشجيع الأسرة له حتى لو اختلفت ميولهم مع ميوله وكذلك العمل على توفير التسهيلات التى تمكنه من ممارسة الأنشطة التى يميل إليها ، كمـــا أن للجماعـــة التى تشارك الفرد فى ممارسة أنشطة وقت الفراغ دور حيوى وهام فـــى تنميـــة

ميوله واتجاهاته نحو المشاركة فى أنشطة وقت الفراغ بما يحقق له إشباع حاجاته المختلفة .

تعريف الاتجاهات :

الاتجاهات النفسية جزء هام من التراث الثقافى تتوارثه الأجيال مع ما يتبعها من معتقدات وقيم وعادات وأنماط سلوك تحدد المرغوب وغير المرغوب وكذلك توضح العلاقة بين الأفراد وبيئتهم الاجتماعية .

ويعرف " ألبورت ــ Allport " الاتجاه بأنه " حالة استعداد عقلى عصبى نظمت عن طريق التجارب الشخصية وتعمل على توجيه الفرد لكل الأشياء والمواقف التى تتعلق بهذا الاستعداد " .

ويعرفه " حامد عبد السلام زهران " بأنه " تكوين فرضى واستعداد نفسى أو تهيؤ عقلى عصبى متعلم للإستجابة الموجبة أو السالبة نحو أشخاص أو موضوعات أو مواقف أو رموز فى البيئة التى تستثيرها هذه الاستجابة " .

ويرى " أحمد زكى صالح " أنه استجابة عامه من الفرد إزاء موضوع معين وبالتالى فهو يتضمن حالة تأهب واستعداد لدى صاحبة تجعله يستجيب بطريقة معينة سريعة دون تفكير أو تردد إزاء موضوع معين ، وهذا الموضوع يرتبط عادة بشعور داخلى لدى الفرد " .

ويرى " أحمد عزت راجح " أن الاتجاه هو " استعداد وجدانى مكتسب ثابت نسبياً يميل بالفرد إلى موضوعات معينة فيجعله يحبذها أو يميل به عنها فيجعله يعرض عنها " .

من التعريفات السابقة نجد أن الاتجاه :

- تكوين فرضى واستعداد أو استجابة عقلية ونفسية نحو مثيرات محددة مرتبطة بموضوع معين فى البيئة .

- يرتبط بالتفكير المنطقى والمشاعر والأحاسيس وتوجهه الخبرات السابقة .
- يتم تقويمه وتعميمه على سلوكيات الفرد .
- تصبح سلوكيات الفرد تجاه موضوع ما متشابهه فى نفس الظروف والمواقف كما تجعل اتجاه الفرد يتصف بالإيجابية أو السلبية .

خصائص الاتجاهات :

ولتوضيح ما سبق فإننا نتعرض إلى الخصائص التى تميز الاتجاهات عن بعض السلوكيات والعوامل والمصطلحات الأخرى ، ومن أهم خصائص الاتجاهات ما يلى :

١) الاتجاهات تكوين فرضى :

ويعنى ذلك أننا نفترض وجودها من أجل تفسير بعض الأنماط السلوكية التى يمارسها الفرد ، ويستدل عليها من السلوك الظاهرى للفرد ويعتبرها بعض الباحثين متغير متوسط بين موضوع الاتجاه واستجابة الفرد له .

٢) الاتجاهات مكتسبة (نواتج تعلم) :

حيث يكتسبها الفرد بالتعلم خلال عملية التنشئة الاجتماعية وقد تكون مقصودة وغير مقصودة (لاشعورية) .

٣) تتميز بالثبات النسبى :

تختلف الاتجاهات من حيث قوتها وثباتها (قابليتها للتغيير) والاتجاهات المتعلمة فى مراحل العمر الأولى تكون أكثر ثباتاً ، والاتجاهات التى تصطبغ بالعاطفة أقوى من غير العاطفية ، إلا أن الاتجاهات بصفه عامه يمكن أن تتغير مع بعض العوامل والظروف .

٤) التطابق بين السلوك والاتجاه :

إذا كانت اتجاهات الفرد تتسم بالإيجابية فإن الفرد يقبل عليها ، أما التى تتسم بالسلبية فإن الفرد يتجنبها فهى تقع بين طريقين متقابلين أحدهما موجب والآخر سالب .

٥) **الاتجاهات تتحدد بالموضوعات :**

يتحدد سلوك الفرد بالموضوع سواء كان هذا الموضوع شخصى أو فكرة أو شيء معين ، فالفرد يسلك بطريقة معينة نحو هذا الموضوع فى نفس الظروف والمواقف ، فالاتجاهات متعددة وتختلف وفقاً للمثيرات التى ترتبط بها .

٦) **الاتجاهات مركبة :**

الاتجاهات مركب من المعلومات والمشاعر التى تولد نزعة أو استعداد معين للاستجابة بموضوع ما بطريقة معينة ومقدار معين فتوجه السلوك .

مكونات الاتجاهات :

١) **المكون السلوكى (الأداء) :**

فالفرد ينزع للسلوك وفق أنماط محددة فى أوضاع معينة ، فالاتجاهات موجهات للسلوك فهى تدفع الفرد لأداء معين وفق الاتجاه الذى يتبناه .

٢) **المكون العقلى والمعرفى :**

عند تكوين الاتجاه على الفرد أن يعمل عقله ويتطلب ذلك بعض العمليات العقلية كالتفكير والفهم والتمييز والاستدلال والتحكم ، كما يتطلب ذلك تتوافر المعلومات والمعارف والحقائق لدى الفرد عن موضوع الاتجاه .

٣) **المكون العاطفى والانفعالى :**

إن مشاعر الحب أو الكره التى يستجيب بها الفرد نحو موضوع ما تحدد إيجابيته أو سلبيته نحو هذا الموضوع ، فالمشاعر هى ردود الفعل الوجدانية أو الانفعالية المرتبطة بموضوع ما .

أهمية الاتجاهات :

١) الاتجاهات تؤثر على سلوك الفرد وتحدده وتوجهه .
٢) يمكن من خلال الاتجاهات الاستدلال على كيفية وطبيعة سلوك الفرد فى المواقف المستقبلية .

٣) توضح الاتجاهات الطرق والأساليب المختلفة التى يستجيب بها الفرد .
٤) معرفة الاتجاهات تساعد على توضيح الأسباب التى تكمن وراء اختلاف شعور الفرد نحو مثير معين .
٥) تؤثر اتجاهات الفرد فى اختيار الأنشطة الترويحية التى يمارسها فى وقت فراغه .
٦) تحدد الاتجاهات العلاقات الاجتماعية بين الأفراد ومدى تكيف الفرد مع الجماعة .
٧) تكمن قوة الشخصية فى توافق الاتجاهات النفسية للفرد وانسجامها وتكيفها مع بعضها البعض ، كما يساعد هذا التوافق على فهم الفرد على لهمه لذاته .
٨) تساعد الاتجاهات الفرد على إنجاز أهداف معينة تجعله يتكيف مع الجماعة ، كما أن توافق الجماعة فى الاتجاهات تعمل على تكيفها فى المواقف الحياتية المختلفة .
٩) تساعد الاتجاهات الفرد فى التعبير عن ذاته وتحديد هويته فى المجتمع وتفاعله مع المثيرات البيئية المختلفة بتفاعل نشط يضفى على حياته معنى وتدمجه مع الجماعة .
١٠) ترتبط الاتجاهات بحاجات الفرد ودوافعه الشخصية بما يساعد على إشباعها .

طرق تعديل وتغيير الاتجاه :

إن تغيير الاتجاهات ليست عملية سهلة حيث أنها تصبح بمرور الزمن من مكونات الشخصية ، إلا أن التغيير ممكن وذلك نتيجة للتفاعل المستمر بين الفرد والمتغيرات البيئية .

ويعتبر المربون مثل المدرس وعضو هيئة التدريس والقادة الترويحيون والأخصائيون الاجتماعيون والأخصائيون الرياضيون والسياسيون أكثر الفئات قدرة على تعديل أو تغيير اتجاهات الأفراد بحكم طبيعة عملهم .

ومن أهم طرق تغيير وتعديل الاتجاهات ما يلي :

١) **الاتصال المباشر بموضوع الاتجاه :** حيث يعمل ذلك على تعرف الفرد على جوانب جديدة لموضوع الاتجاه .

٢) **تغير المواقف :** حيث تتغير الاتجاهات إذا ما تغير وضع الفرد حيث يصبح التلميذ مدرساً أو عند انتقال الفرد من مستوى اجتماعى واقتصادى إلى مستوى آخر ارتفاعاً أو هبوطاً .

٣) **تزويد الفرد بالمعلومات والمدركات :**

ويتم ذلك عن طريق :

(أ) الوالدين والأسرة .

(ب) المؤسسات التربوية .

(ج) وسائل الإعلام .

٤) **التغير المرجعى للجماعة وتغير الإطار المرجعى للفرد :** فتغير الجماعة المرجعية وانتماء الفرد إلى جماعة جديدة ذات اتجاهات جديدة يعمل على تغيير اتجاهات الفرد مع مرور الزمن حتى يتكيف مع جماعته المرجعية الجديدة ، كما أن تغير الإطار المرجعى للفرد من معايير ومعتقدات وقيم ومدركات يسهم فى تغيير اتجاهات الفرد .

٥) زيادة المؤثرات المؤيدة للاتجاه الجديد و ضعف المؤثرات المضادة له أو الأمرين معاً ، و فى حالة تساوى المؤثرين تحدث حالة من التوازن والثبات فى الاتجاه يؤدى إلى عدم تغيره .

أنواع الاتجاهات :

١) عامة ونوعية :

فقد تكون الاتجاهات نحو موضوع عام مثل التعصب ضد جنس معين وقد تكون محددة بجماعة أو موضوع محدد .

٢) إيجابية وسلبية :

فاتجاه الفرد يكون إما بالقبول والإيجـاب والتأييـد لموضـوع معـين أو بالمعارضة والرفض لموضوع آخر .

٣) تربوية وجماعية :

الاتجاهات الفردية يختص بها فرد بعينه ، أما الجماعة فيشترك فيها عـدد كبير من أفراد المجتمع .

٤) علانية وسرية :

والاتجاهات العلنية التى لا يجد الفرد حرجاً فى إظهارها وغالباً ما تتوافق مع اتجاهات الجماعة ، أما السرية فهى التى يخفيها الفرد ولا يفصح عنها وغالباً ما لا تتفق مع معايير الجماعة .

٥) قوية وضعيفة :

الاتجاهات القـوية تتميز بالحدة ولا تتأثر بمرور الـزمن لتمسـك الفـرد بقيمتها ، بينما الضعيفة فهى التى يمكن التخلى عنها وتغييرها بسهولة تحت تأثير المواقف والظروف .

الفرق بين الاتجاه والميل :

يكون الميل إزاء مفردة وهو ناتج عن أحاسيس ومشاعر فهـو مـرتبط بالجانب الوجدانى بينما يكون الاتجاه إزاء موضوع فهو ناتج عن اعتقاد وتفكيـر منطقى ويرتبط بالعمليات العقلية وبحالة الفرد النفسية ، ويراعى أن الميل ثنـائى الأبعاد ، فالفرد يفضل الشيء أو لا يفضله ، أما الاتجاه فهو ثلاثى الأبعاد حيـث

يكون اتجاه الفرد إيجابى أو سلبى أو لم يكون رأى ويأتى ذلك نتيجة عدم إلمامه بجوانب موضوع الاتجاه .

قياس الاتجاهات :

الهدف الذى يرمى إليه قياس الاتجاهات النفسية هو التعرف علـى درجـة الموافقة أو المعارضة التى وصل إليها الأفـراد أو الجماعـات إزاء موضـوع الاتجاه ، وكذلك الوصول إلى التعرف على شدة الاتجاه وثباته .

وهناك شبه إجماع من الباحثين والمتخصصين فى مجال الاتجاهات بعـدم استخدام مفردة أو فقرة واحدة لقياس الاتجاهات والبديل الأفضل أن يـتم قيـاس الاتجاهات باستخدام المقاييس ذات الفقرات المتعددة ومنها :

- مقياس " ثرستون – Theriston Scale " .
- مقياس " ليكرت – Likert Scale " .
- مقياس " بوجاردس – Bogardus Scale " .
- مقياس " جوتمان – Gutman Scale " .
- مقياس " تمايز معانى المفاهيم لاسجود – The Semantic Differential Scala of Osgood " .

مقاييس الاتجاهات نحو الترويح وأوقات الفراغ :

بعد دراسة طويلة وتحليل للعديد من المصـطلحات توصـل كـل مـن " نيولينجر وبرايت – Neulinger & Breit " إلى حقائق أو اتجاهات خمسة لتحليل وقت الفراغ ، وهى كما يلى :

١) دور المجتمع فى تخطيط وقت الفراغ .
٢) تعريف الذات من خلال وقت الفراغ أو العمل .
٣) مقدار الحرية المدركة .

٤) النزوع إلى الفراغ (الصلة والعلاقة) .

٥) مقدار العمل أو العطلات المرغوبة .

وقد توصل كل من " بيرد وراغب – Beard & Ragheb " إلى مصـادر ستة لقياس الرضا عن وقت الفراغ وهى :

١) الرضا النفسى (كالمتعة والاندماج) .

٢) الرضا الثقافى (كالتعليم) .

٣) الرضا الاجتماعى (من خلال الاتصال الاجتماعي) .

٤) الرضا الفسيولوجى والجسدى (كأن يكون الفرد لائقاً بدنياً) .

٥) الرضا الجمالى – الذوقى (من خلال البيئة الجذابة) .

وقد وضع كل من " حلمى إبراهيم و كرنـدال – Ibrahim & carndal " مقياس لاتجاهات الفراغ مكون من عشر عبارات وفيما يلـى نعرض للمقياس :

هذا المقياس يحدد اتجاهك نحو أوقات الفراغ ، ومن خــلال إجابتــك عليــه يمكننا تحديد شعورك تجاه أوقات فراغك وأسلوب الترويح والأشياء التى تتعلمها فى أوقات فراغك .

برجاء توضيح مدى استجابتك لكل عبارة بأقصى ســرعة ودقــة ممكنــة وتحديد ما إذا كنت موافق أو غير موافق :

م	العبــــارة	موافق تماماً	موافق إلى حد ما	رافض إلى حد ما	رافض تماماً
١	وقت فراغى هو أكثر وقتى متعة				
٢	أعجب بالشخص الذى يعرف كيــف يسترخي				
٣	أحب أن أفعل الأشياء فى لحظتهــا (بلا تردد)				
٤	أريد أن أحيا حياة بفراغ تام				
٥	معظم الناس يقضون وقتاً أكثر مــن اللازم لإمتاع أنفسهم فى عصــرنا الحاضر				
٦	أنا لا أشعر بالذنب عن إمتاع نفسي				
٧	يجب أن ينشد الناس الفراغ وكأنــه مستحيل فى حياتهم				
٨	أريد أن تكون إجازتى علــى الأقــل شهرين فى العام				
٩	الفراغ شيء عظيم				
١٠	من الجيد للشباب أن يكونوا مرحين				

دور المؤسسات التعليمية فى إكساب وتنمية الاتجاهات الإيجابية لدى الطــلاب نحو الترويح وأوقات الفراغ :

١) إشباع ميول الطلاب لحاجاتهم وميولهم الترويحية .
٢) مساعدة الطلاب علــى حســن اختيــار الأنشــطة الترويحيــة المناســبة لهـــم.
٣) توعية الطلاب لتنظيم أوقاتهم بين الدراسة واستثمار أوقات فراغهم .
٤) تعليم الطلاب مهارات وهوايات ترتبط بأوقات فراغهم .
٥) الاهتمام بالأنشطة التى تحرر الطلاب من الملل وروتين الحيــاة اليوميــة مثل أنشطة الخلاء .
٦). إشراك جميع الطلاب فى الأنشطة الترويحيــة وعــدم اقتصــارها علــى الموهوبين فى الأنشطة المختلفة .
٧) توفير التسهيلات اللازمة والكافية لاستثمار أوقات فراغ الطــلاب وذلــك للعمل على الاتصال المباشــر بموضوع الاتجاه وذلك بتوفير ما يلى :
أ – إمكانات مادية : (ميزانية – أدوات وأجهزة – ملاعب وصالات) .
ب – إمكانات بشرية : صقل المدرسين وأخصائيى الجامعة للقيام بدورهم كقادة ترويحيين .
ج – اختيار الأوقات المناسبة لتنفيذ البرامج والأنشطة الترويحية ، وجعل مكان لها فى الجدول الدراسى (على سبيل المثال تخصيص نصف يوم دراسى لممارسة الأنشطة الترويحية) .
٨) إمداد الطلاب بالمعــارف والمعلومــات والمــدركات اللازمــة لتكــوين اتجاهات إيجابية نحو الترويح وأوقات الفراغ وذلك من خلال :
أ – توفير الكتب الثقافية ودوائر المعارف والكتب التى تهــتم بالأنشــطة الترويحية وإدارة الوقت .
ب – دعوة كبار المفكرين والأدباء لعقد ندوات وإلقاء محاضــرات عــن أهمية وقت الفراغ وفوائد استثماره فى أنشطة ترويحية هادفة .
٩) تهيئة المناخ النفسى والاجتماعى لإكساب الطــلاب مهــارات وخبــرات ترويحية إيجابية وذلك من خلال :
أ – مشاركة أعضاء هيئة التدريس للطلاب فى الأنشطة .
ب – دعوة أولياء الأمور للأنشطة المدرسية والجامعية .

تأثير الترويح وبرامجه على الاتجاهات :

فيما يلى نعرض لبعض الدراسات العربية والأجنبية التى تناولت تأثير الترويح وبرامجه على الاتجاهات .

أولاً – الدراسات العربية :

(١) قامت " آمال خيرى " بدراسة بعنوان " أثر برنامج ترويحى على اتجاهات تلميذات المرحلة الإعدادية نحو التربية الرياضية " ، واستهدفت التعرف على تأثير برنامج ترويح رياضى على اتجاهات التلميذات نحو التربية الرياضية ، واستخدمت المنهج التجريبى على مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية باستخدام القياسين القبلى والبعدى لكل منهما ، واختارت عينة عشوائية قوامها (٨٠) تلميذة قسمتها إلى مجموعتين كل منهما (٤٠) تلميذة ، واستخدمت فى جمع البيانات مقياس " وير " للاتجاهات وقامت بتنفيذ البرنامج لمدة (١٢) أسبوع ، وقد خلصت الباحثة إلى عدد من النتائج منها أن لبرنامج الترويح الرياضى تأثير إيجابى دال إحصائياً على تنمية اتجاهات تلميذات المرحلة الإعدادية نحو التربية الرياضية .

(٢) قام " محمود إسماعيل طلبة " بدراسة بعنوان " تأثير برنامج ترويح رياضى على بعض الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية لتلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة المنيا " ، كان من أهدافها التعرف على تأثير البرنامج الترويحى على الاتجاهات نحو النشاط الرياضى (كأحد الجوانب النفسية) ، واستخدم المنهج التجريبى بتصميم المجموعتين (ضابطة وتجريبية) باستخدام القياسين القبلى والبعدى لكل منهما ، واختار عينة عشوائية قوامها (١٠٠) تلميذ واستخدم مقياس " كينون " للإتجاهات ، وقد خلص إلى أن لبرنامج الترويح الرياضى تأثير إيجابى دال إحصائياً على اتجاهات التلاميذ نحو النشاط الرياضى بجميع أبعاده .

ثانياً – الدراسات الأجنبية :

(٣) قام " براى ـــ .Bray. L., D " بدراسة بعنوان " تــأثير التــرويح علــى المسنين السود " ، استهدفت الدراسة التعرف على اتجاهات المسنين السود نحــو رضاهم عن البرامج الترويحية للمؤسسات التابعين لها ، وقد اســتخدم المــنهج الوصفى (الأسلوب المسحي) ، واختار عينة قوامها (٤٣) من المســنين الســود تتراوح أعمارهم ما بين ٦٥ – ٩٠ عاماً من المقيمين بمدينة (لونج بيتش) ، وقد استخدم المقابلة الشخصية لأفراد العينة فى ثلاثة أماكن ترويحيــة مركــزة فــى (كاليفورنيا وسيتزن) ومدينة (سيلنيرادو) ، وقد خلص الباحث إلــى أن لبرنــامج الترويح الرياضى تأثير إيجابى دال إحصائياً على اتجاهــات المســنين الســود ورضاهم عن برامج المؤسسات الترويحية .

(٤) كما قام " فيدلر ـــ .Fedler, A., J " بدراسة بعنوان " الاتجاهات والتنبــؤ بالسلوك الترويحى " ، استهدفت التعرف على ما إذا كان هناك علاقة بين الاتجاه والسلوك الترويحى أعلى من العلاقات التى ظهرت فى الدراسات السابقة وذلــك بالنسبة لثلاث أنشطة ترويحية هى (الصيد بالمراكب – التزحلق على الجليــد – السفر بالمراكب) واستخدم المنهج الوصفى (الأسلوب المسحي) ، واختار عينــة من أصحاب مراكب تكساس– Texas واستخدم فى جمع البيانات المسح البريدى، ومقياس مدى وقوة الاشتراك لقياس السلوك ، وقد خلص إلى أن هنــاك علاقــة إيجابية دالة إحصائياً بين الاتجاه وقوة الاشتراك فى الأنشطة الثلاثة ، وأن هناك علاقة غير دالة إحصائياً بين الاتجاه ومدى الاشتراك لكنها كانــت أعلــى مــن الدراسات السابقة (المدى هو عدد الأنشطة الممارسة والقــوة هــى التكــرارات الملاحظة للاشتراك فى الأنشطة) .

(٥) قام " اجيولار ـــ .Aguilar, T., E " بدراسة بعنوان " تأثير برنامج لتربية الفراغ على الاتجاهات الخاصة بالأحداث المراهقين" ، استهدفت قيــاس تــأثير برنامج قصير لتربية الفراغ على اتجاهات الأحداث المــراهقين نحــو التــرويح

والإجرام " ، واستخدم المنهج التجريبى علـى مجمـوعتين إحـداهما ضـابطة والأخرى تجريبية باستخدام القياسين القبلى والبعدى لكل منهما ، واختار عينـة عشوائية قوامها (٣٨) حدثاً وعينة تجريبية وتتكون من (١٨) حدثاً ، واستخدم فى جمع البيانات مقياس التفريق السيمانتى لقياس الاتجاهات نحو :

- إدراك الإجرام مثل سرقة المتاجر والهروب من المدرسة .
- إدراك الترويح مثل ألعـاب الفيديو والأنشطة الرياضية ، وقد توصل إلى ما يلى :
- وجود تغير طفيف فى اتجاهات المجموعة التجريبية نحو الترويح .
- وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبيـة والضـابطة فـى اتجاهاتهم نحو إدراك الإجرام لصالح المجموعة التجريبية .

مراجع الفصل السابع

أولاً : المراجع العربية :

١- إبراهيم عيد، علم النفس الاجتماعي ، ط١ ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .

٢- جابر عوض سيد وآخرون ، علم النفس الاجتماعي ، المكتب العلمي للنشر ، الإسكندرية ، ١٩٩٩م .

٣- حامد عبد العزيز الفقي، سيكولوجية الفرد في المجتمع ، ط٢ ، دار العلم، الكويت ، ١٩٩٤م .

٤- عباس محمود عوض ، علم النفس الاجتماعي ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٨٨م .

٥- عبد الفتاح حافظ ، عبد الرحمن سيد ، علم النفس الاجتماعي ، ط١ ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .

٦- عبد الفتاح دويدار ، علم النفس الاجتماعي أصوله ومبادئه ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م .

٧- عبد المجيد نشواني ، علم النفس التربوي ، ط٢ ، دار الفرقان للنشر ، الأردن ، ١٩٨٥م .

٨- عبد الوهاب محمد كامل ، مبادئ علم النفس بين النظرية والتطبيق ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٩م .

٩- محمود إسماعيل طلبه ، تأثير برنامج ترويح رياضي على بعض الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية على تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة المنيا ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا ، ١٩٨٩م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

10- Abestract From the 1983 Symposium on Leisure Research, Held in Conjunction With the, 1983 NRPA Comgress for Recreation and Parks, Kansas City, Missouri, October, 1983.

11- Aguilar, T., E., Effect of Leisure Education Program on Expressed Attitudes of Dellinquent Adolescents, Theraputic Recreation Journal, 21 : 4, P. 43 – 51, 1987.

12- Broy, L., D., Effect of Recreation on Black Senior : Continuation or Change ? Univ . mierotilms International Ann Arober, Mich, 2 Microfiches (127 FR.) 11x 15 cm., 1981.

13- Ibrahim , H., & Crandal, R., Leisure : An Psychological Approach, Hwong Publishing Company, Los Alamitos, C.A., U.S.A, 1979.

هذا الكتاب

•• هذا الكتاب محاولة متواضعة لإضافة موضوع هام و حيوي إلى المكتبة المصرية والعربية في مجال الترويح و أوقات الفراغ فيما يتعلق بعلاقته بعلم النفس و هو يحتوي على سبعة فصول و يتضمن في متنه الاهتمامات الترويحية ، و الإرشاد وقت الفراغ ، و حاجات و دوافع الفراغ ، و تأثير البرامج الترويحية على العدوانية ، وعلاقة الشخصية بالممارسة الترويحية في وقت الفراغ ، والاتجاهات نحو الترويح و أوقات الفراغ .

ولا يسعني في هذا المقام إلا أن أعبر عن عرفاني بالجميل لأساتذتنا الرواد الأوائل في ميادين الترويح و أوقات الفراغ و علم النفس العام و الرياضي الذين تتلمذنا على أيديهم ونهلنا من علمهم الكثير ، و أدعو الله مخلصاً أن يحقق هذا الكتاب الفائدة العلمية لأبنائنا الطلاب وللباحثين في مجال الترويح و أوقات الفراغ وللمؤسسات و الأجهزة المعنية بالترويح و للقادة و الرواد الترويحيين و لجميع القراء .

شاكراً للمولى عز و جل فضله وتوفيقه و أسأله سبحانه و تعالى أن يجعل عملي هذا متقبلاً ، و أن يجعله خالصاً لوجهه الكريم و أن ينفع به كل من يصبو إلى العلم و المعرفة في هذا المجال ... إنه سميع مجيب الدعاء ، و صلى الله على سيدنا محمد و على آله و صحبه وسلم .

المؤلف

أ.د/ محمود إسماعيل طلبة

المؤلف



أ.د/ محمود إسماعيل طلبة

- دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية إشراف مشترك بين جامعتي (المنيا / أوتاوا بكندا).
- أستاذ ورئيس قسم الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية ـ جامعة المنيا.
- وكيل كلية التربية الرياضية جامعة المنيا لشئون التعليم والطلاب .
- عميد كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
- شارك في العديد من المؤتمرات العلمية بالداخل والخارج .
- له العديد من البحوث والدراسات ال... التربية الرياضية والترويح وأوقات ...
- ناقش واشرف على العديد من رس... والدكتوراه .



إسلاميك جرافيك